Doktor 18

Družinski vodnik zdravja

Oktober 2015



POGOVOR

prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., specialist internist gastroenterolog

Tema meseca:

Luskavica

Komu zvoni?

Z akupunkturo nad glavobol

Po vsakem človeku, ki vstopi in tudi izstopi iz tvojega življenja, nekaj ostane

NEDELJSKI



Pazim na svoje frende.

Nezgodno zavarovanje dijakov in študentov za šolsko/študijsko leto 2015/2016

Izkoristite ugodnosti:

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

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

Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK
Rožnati oktober 2015 3

POGOVOR:
Po vsakem človeku, ki vstopi in tudi izstopi iz tvojega življenja, nekaj ostane 4

TEMA MESECA:
Luskavica, ena najpogostejših kroničnih bolezni kože 10
Ni ozdravljiva, vendar jo lahko zelo dobro obvladujemo 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Solze so v očesu nepogrešljive 15
Komu zvoni? 18
Primarni in sekundarni glavoboli 21
Zdravljenje glavobolov z akupunkturo 25
Ustni zadah 27
Pomlajevanje obraza 34
Imunski sistem 36
Naš vsakdanji stres 39
Shizofrenija - želimo si biti tako uspešni, da bi pacient lahko sam usmerjal in živel svoje življenje 41
Bolezni, ki jih prenašajo klopi 46
Najpogostejše poškodbe tekačev 53

OD UST DO UST:
Prežvečena jed je balzam za naše telo - škripanje z zobmi in težave pri žvečenju 30

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 49

DOKTOR ODGOVARJA:
Sladkorni bolnik potuje 50

DOKTOR KUHA:
Piščančje krače z divjim rižem s šampinjoni 62

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;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine.

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 interne medicine

Rožnati oktober 2015

Svetovni mesec boja proti raku na dojkah, katerega zaščitni znak je rožnata pentlja. Rak na dojkah je eden izmed najbolj razširjenih rakov v razvitem svetu. Za to vrsto raka obolevajo tudi moški, čeprav manj pogosto. V Sloveniji zboli za rakom dojk okoli 1200 žensk in deset moških. Rak dojk je visoko ozdravljiva bolezen, če je odkrita dovolj zgodaj. Najpomembnejšo vlogo pri odkrivanju raka dojk ima ženska sama, saj veliko zatrdlin, za katere se po opravljenih preiskavah izkaže, da so rakave, odkrijejo ženske same s samopregledovanjem.

Na odkrivanje manjših netipnih sprememb ima velik vpliv državni preventivni presejalni program Dora, ki ga organizira Onkološki inštitut v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Namenjen je ženskam med 50. in 69. letom starosti, ki so vnaprej vabljene na pregled z mamografijo. Drage bralke, toplo vam priporočam, da se na to vabilo odzovete.

V zelo zanimivem pogovoru meseca je gostoval priznani specialist, ki se ukvarja z boleznimi prebavil, prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., specialist internist gastroenterolog, predstojnik Kliničnega oddelka za gastroenterologijo Kliničnega centra v Ljubljani. Profesor Štabuc v prispevku poudarja, kako koristni so preventivni pregledi tudi na področju prebavil, še posebej v predelu širokega črevesa. Tudi na tem področju se intenzivno izvaja nacionalni presejalni program, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju rakavih in predrakavih sprememb na črevesju in danki, imenovan SVIT. Za zelo zanimive odgovore se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne klinične, znanstvene in pedagoške kariere.

29. oktober je svetovni dan luskavice, ki je ena najpogostejših kroničnih kožnih bolezni, saj prizadene približno 2 % ljudi v zahodnem svetu. Tudi zato smo jo izbrali za temo meseca. Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije ocenjuje, da v Sloveniji živi približno 40 tisoč obolelih za luskavico. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji lepo zahvaljujem.

Dragi bralke in bralci. Da boste hitreje prišli do odgovorov, vas v imenu uredniškega odbora ponovno spodbujam, sodelujte pri oblikovanju prihajajočih izdaj, pošljite nam vprašanja, mi pa vam bomo odgovorili v naši stalni rubriki Doktor odgovarja.

V duhu »Rožnatega oktobra« vas vabim pred televizijske zaslone 16.10.2015, ob 15.00 na Planet TV, ko bo onkologinja Marija Snežna Paulin Košir, dr. med., specialistka onkologinja radioterapevka, podrobneje v živo predstavila problematiko raka na dojkah, možnosti preventivnih ukrepov in zdravljenja.

Vabljeni!

Vidmar Vito

Vito Avguštin



Po vsakem človeku, ki vstopi in tudi izstopi iz tvojega življenja, nekaj ostane

Prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., specialist internist gastroenterolog, višji svetnik in predstojnik Kliničnega oddelka ga gastroenterologijo na UKC Ljubljana je bil ob koncu gimnazijke prepričan, da bo študiral fiziko, ker pa je več sošolcev želelo na medicino, je menil, da bi bilo lepo, če bi bili skupaj: »Na koncu se je zgodilo, da sem bil edini v razredu, ki se je vpisal na medicino.« Sicer je na začetku poudaril, da se je tega, da bo postal zdravnik, pravzaprav zavedel šele v tretjem letniku Medicinske fakultete, po opravljenem izpitu iz patofiziologije in patologije. Mu je bilo kdaj žal, da se je odločili za ta poklic?

»V petintridesetih letih dela mi ni bilo nikoli žal, da sem se odločil za ta poklic.

Vam je dalo šolanje dovolj znanja, ki ga potrebujete kot zdravnik?

Ko sem leta 1979 končal študij na Medicinski fakulteti v Ljubljani, sem bil prepričan, da se med študijem nisem ničesar naučil in da še dolgo ne bom sposoben pregledati oziroma zdraviti bolnikov. Tri mesece po tem, ko sem diplomiral, pa sem odšel na služenje vojaškega roka, kjer sem kmalu dobil svojo ambulanto. Nekaj časa sem delal tudi na vojaškem poligonu v Slunju in tam sem postal zdravnik, saj sem moral samostojno delati kot internist, infektolog in otorinolaringolog ter obenem opravljati manjše kirurške posege in triaže. Takrat se mi je zdelo vse samoumevno, vendar danes vem, da moram biti hvaležen svojim učiteljem in asistentom, ki so me kljub občutku, da ničesar ne znam, ogromno naučili. V zelo kratkem času sem bil sposoben opravljati klinične preglede in tudi manjše posege, ki sem se jih naučil med študijem.

Kakšno je za vas pravo razmerje med teorijo in prakso, med akademskim znanjem in potrebno kilometrino dežurstev?

Na izpitu iz nevrologije mi je, ko nisem znal pokazati enega od refleksov, profesor Kartin hudomušno zabrusil Teoria sine praxis est rota sine axis, kar pomeni: teorija brez prakse je kot kolo brez osi. Še danes ne vem, kako sem mu kot iz topa odgovoril: Praxis sine teoriam est cecum on viam, praksa brez teorije je kot slepec na cesti. Res je, da brez vsakodnevnega dela z bolniki v ambulanti, bolnišnici in v endoskopiji ne moreš biti zdravnik in učitelj kliničnih predmetov, si pa lahko dober znanstvenik in menedžer in zdravstveni uradnik, vendar lahko kljub veliko izkušnjam brez nenehnega osveževanja znanja svojim bolnikom postaneš nevaren.

Zgodovina medicine nas uči, da so bile dogme in doktrine velikokrat cokla sodobni obravnavi bolnikov. Nova spoznanja v medicini nam omogočajo pravilnejše in lažje odločanje o najboljšem načinu zdravljenja.

Kje ste začeli delati in ali se spomnite svojega prvega dne v službi?

Po opravljenem stažu v Novem mestu sem leta 1981 začel delati na Internističnem oddelku Onkološkega inštituta. Še kako se spomnim svojega prvega dne! Zaradi prvega zobka je sin Brin prejokal vso noč, zato sem zjutraj na prvi dan službe zaspal. Ko je jutranji raport v predavalnici v stavbi C Onkološkega inštituta že potekal, sem ves zadihan in premočen pritekel po stopnicah v predavalnico. Nebogljen in zaskrbljen, kaj si bodo mislili o meni, sem stal na vrhu amfiteatrske predavalnice, a me nihče ni opazil. Še danes se, ko opazujem mlade specializante, spomnim tega dne in grenke resnice, da se nikogar ne pozabi tako hitro kot mladega gostujočega specializanta.

Kaj je botrovalo odločitvi, da ste postali specialist internist gastroenterolog?

Po dvajsetih letih dela na Onkološkem inštitutu mi je bilo kot predstojniku oddelka za internistično onkologijo vsega dovolj. Onkologija, predvsem pa zdravljenje metastatskega raka prebavil in metastatskega malignega melanoma, še zlasti v tistih časih, ko smo imeli na voljo zelo malo citotoksičnih zdravil, je bila zelo frustrirajoča. Deloma zaradi izgorelosti, deloma zaradi nesoglasij s kolegi, ki se mi danes zdijo otročja, takrat pa so še kako prizadela mojo samopodobo, sem se odločil sprejeti ponudbo direktorja UKC prof. Primoža Rodeta za delo na Gastroenterološki kliniki. Pa tudi zato, ker je prof. Markovičeva, s katero sva na Onkološkem inštitutu deset let delala skupaj, leto pred tem postala predstojnica te klinike.

Ko sem prišel na gastroenterologijo, me je čakalo nekaj peklenskih let. Ker nisem želel, da bi se mi kot docentu in nato profesorju kolegi posmehovali, sem moral zelo hitro predelati vso gastroenterologijo in se naučiti vseh veščin – gastroskopij in kolonoskopij. Zaradi dežurstev na kliniki in internistični prvi pomoči sem se moral po dvajsetih letih ponovno naučiti tudi urgentne medicine. Obenem sem ves čas razvijal gastroonkološko ambulanto, kjer prvenstveno z zdravili zdravimo raka jeter trebušne slinavke in želodca ter nekatere nevroendokrine tumorje.

Krvavitve iz prebavil so vse bolj pogoste. Kaj jih povzroča?

Najpogosteje krvavitev iz zgornjih prebavil povzročita uporaba nesteroidnih protivnetnih zdravil in okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Stres vsekakor ni vzrok. Zaradi smotrne uporabe zaviralcev protonske črpalke se število krvavitev iz zgornjih prebavil manjša, narašča pa število krvavitev iz tankega in debelega črevesa. Zaradi staranja prebivalstva in tudi tega, ker so nesteroidna protivnetna zdravila najpogosteje predpisana zdravila, pa so krvavitve iz zgornjih prebavil še vedno pogoste. A mnogo pogostejše so bile pred desetimi leti, ko ob zdravljenju z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili še nismo preventivno predpisovali zaviralcev protonske črpalke.

Danes pri rizičnih bolnikih ob dolgotrajnem jemanju aspirina ali nesteroidnih protivnetnih zdravil testiramo bolnike na okužbo z bakterijo Helicobacter pylori. To okužbo eradiciramo z antibiotiki in zaviralci protonske črpalke, obenem pa pri dolgotrajnem zdravljenju z aspirinom in nesteroidnimi protivnetnimi zdravili zaviralce protonske črpalke predpisujemo preventivno.

Tudi rak debelega črevesa in danke je vse bolj pogost. Zakaj?

Rak debelega črevesa in danke je v Sloveniji, če upoštevamo oba spola, ena najbolj pogostih malignih bolezni. Vzrok tega je staranje prebivalstva, saj je ta rak najpogostejši po petdesetem letu starosti. Način življenja, dedna nagnjenost in premajhna telesna aktivnost ter debelost so pomembni nevarnostni dejavniki.

Koliko ljudi vsako leto oboli na novo in kako je z obolevnostjo glede na spol?

Vsako leto je več kot 1700 na novo zbolelih. Moški zbolevajo pogosteje kot ženske, približno razmerje pa je 1,5 proti 1.

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 30. novembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.



Ali lahko sami vplivamo in s svojim načinom življenja preprečujemo razvoj raka na debelem črevesu in danki ter kaj povečuje stopnjo tveganja?

Z zdravim načinom življenja, uravnoteženo prehrano, predvsem pa s telesno aktivnostjo in preprečevanjem debelosti v predelu trebuha, morda tudi s preventivnim jemanjem aspirina in metformina, lahko zmanjšamo možnost nastanka predrakavih sprememb in tudi raka. Najpomembnejše pa je, da se po petdesetem letu starosti, če v anamnezi družinske nimamo obremenjenosti z rakom ali že ugotovljenih prekanceroz oziroma bolezni, kot so na primer kronično vnetne črevesne bolezni, ki povečujejo tveganje za raka na debelem črevesu, udeležimo presejalnega programa SVIT.

Kaj lahko ugotovite z izvajanjem tega programa?

Presejalni program SVIT, ki smo ga v Sloveniji pričeli v letu 2008, je zgodba o uspehu. Vsaki dve leti smo na pregled, to je test blata na prikrito krvavitev, povabili vse prebivalce Slovenije, stare med petdeset in sedemdeset let, v zadnjem letu pa vabimo tudi stare do 75 let. Med vsemi popolnoma asimptomatičnimi ljudmi, se pravi takimi, ki niso imeli nobenih simptomov, nobenih težav z odvajanjem, je bil pri skoraj 30.000 test na prikrito krvavitev pozitiven. S kolonoskopijo, ki je obvezen del presejalnega programa pri bolnikih, pozitivnih na prikrito krvavitev, smo pri skoraj polovici teh bolnikov ugotovili prekanceroze, to je polipoidne spremembe, ki smo jih med kolonoskopijo odstranili. Še več, v tem času smo ugotovili več kot 1300 rakov debelega črevesa, med temi pa jih je bilo več kot 70 odstotkov v zgodnjem stadiju, ko je z endoskopskimi posegi ali manjšimi kirurškimi posegi ta bolezen popolnoma ozdravljiva.

Če primerjamo obdobje zgodnjih rakov pred dvajsetimi oziroma desetimi leti, lahko opazimo, da je bilo kljub boljši diagnostiki delež zgodnjih rakov približno 13- do 15-odstoten, danes pa v presejalnih programih ugotavljamo zgodnje rake pri približno 80 odstotkih bolnikov. Te bolnike lahko pozdravimo že z endoskopskim posegom in polipektomijo oziroma manjšim kirurškim posegom. Tudi verjetnost ponovitve je pri tem zelo majhna verjetnost, v nasprotju z lokalno napredovalim rakom debelega črevesa, pri katerem je dolgoletno preživetje približno 60-do 70-odstotno.

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



V zvezi z rakom na debelem črevesu in danki je veliko tabujev, pa vendar: ali opažate večjo ozaveščenost? Se pacienti tudi sami odločajo za, na primer, kolonoskopijo?

V zadnjih letih opažamo večjo ozaveščenost ljudi o pomenu zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa. Opažamo, da se številni pacienti, predvsem menedžerji in zdravniki, zelo hitro, celo pred petdesetim letom odločajo za preventivno kolonoskopijo, saj je to edina preiskava, s katero z veliko gotovostjo odkrivamo zgodnjega raka oziroma predrakave spremembe, iz katerih lahko nastane rak. Pravočasna odstranitev teh sprememb zmanjša verjetnost nastanka raka.

Zavedati pa se je treba, da se pod oznako rak skriva več kot tristo različnih bolezni, ki imajo različne vzroke, različen potek in različne načine zdravljenja. Vsak rak je ozdravljiv, če ga odkrijemo dovolj zgodaj in ga ustrezno zdravimo. Žal pa zgodnji raki ne povzročajo nobenih težav, zato imajo bolniki lažen občutek, da so popolnoma zdravi.

Kdaj je zdravljenje raka uspešno in kakšno je zdravljenje?

Lokalno napredovali rak in metastatski rak debelega črevesa in danke danes uspešno zdravimo operativno z dopolnilno kemoterapijo in skupaj z biološkimi zdravili. Tudi pri oddaljenih zasevkih, na primer na jetrih, je ob kombiniranem zdravljenju s kemoterapijo, biološkimi zdravili in operacijo možna popolna ozdravitev.

Nevroendokrini tumor je po eni strani zelo skrivnosten, po drugi pa ugotavljamo visoko stopnjo obolevnosti. Kaj vemo o njem in kako ga prepoznati?

Nevroendokrini tumorji prebavil so redki, vendar zaradi dolgotrajnega preživetja bolnikov ocenjujemo, da je glede na prevalenco bolnikov z nevroendokrinimi tumorji več, kot je bolnikov z rakom želodca, trebušne slinavke, požiralnika in jeter. Preživetje bolnikov z nevroendokrinimi tumorji prebavil je odvisno od stopnje diferenciacije tumorja, lokalizacije in oddaljenih zasevkov. Srednje preživetje bolnikov z dobro diferenciranimi tumorji in z lokalno omejeno boleznijo dosega več kot dvajset let, bolnikov z zasevki v regionalnih bezgavkah več kot deset let, pri bolnikih z metastatsko razsejano boleznijo pa je srednje preživetje približno pet let. Na drugi strani pa je preživetje slabo diferenciranih oziroma nevroendokrinih karcinomov primerljivo s preživetjem bolnikov z rakom pljuč in slabše od preživetja bolnikov z rakom debelega črevesa in danke.

Ali drži podatek, da zaradi zavajajočih simptomov in otežene diagnostike bolezen pogosto ugotovijo šele v napredovali fazi? Jasni znaki bolezni se namreč začnejo kazati šele pet do sedem let po njenem začetku.

Simptomi nevroendokrinih tumorjev se, če ne izločajo hormonov, pojavijo šele, ko je bolezen v napredovali fazi. Tumorji se najpogosteje pojavijo v danki, debelem črevesu in tankem črevesu, nato v želodcu in trebušni slinavki. Tretjina vseh nastane v pljučih. V dobro diferenciranih tumorjih, ki imajo izražene somatostatinske receptorje, uporabljamo zdravljenje s somatostatinom. Pri srednje diferenciranih gradus II se ob somatostatinskih analogih uporablja zdravljenje z biološkimi zdravili, kot sta sunitimib in everolimus. Tovrstno zdravljenje velikokrat kombiniramo s paliativnimi kirurškimi po-



segi, kemoembolizacijami, radioembolizacijami, radionukleotidnim zdravljenjem in včasih tudi s presaditvijo jeter.

Po nekaterih podatkih bo med rojenimi v Sloveniji v letu 2006 rak do 75. leta starosti prizadel skoraj vsakega drugega moškega in vsako tretjo žensko. Kaj se dogaja, kako to preprečiti?

Res je. Pri rojenih leta 2006 bo rak do njihovega 75. leta starosti prizadel skoraj vsakega drugega Slovenca in vsako tretjo Slovenko. V prvi vrsti je to posledica načina življenja, prevelike telesne teže, premajhne telesne aktivnosti, neuravnotežene prehrane in vse večje izpostavljenosti kancerogenom v okolju. Tega ne moremo preprečiti, lahko pa raka zgodaj odkrijemo in uspešno zdravimo.

Ste trmasti?

Dolgo sem mislil, da nisem, da sem bolj pragmatičen, saj vedno poskušam najti pot na vrh. Pred kratkim pa sem na zimskem smučarskem vzponu na Damavand, 5610 metrov visoko goro, spoznal, da sem še kako trmast. Po več kot desetih urah hoje sem korak za korakom, ob velikih krvavih žuljih in s težko sapo prišel na vrh.

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

Vsak zdravnik nosi breme svojih bolnikov tudi domov. Velikokrat doma in v prostem času razmišlja o njih, o njihovih usodah, o njihovih svojcih in seveda tudi o minljivosti življenja. Na srečo nam možgani omogočajo pozabljanje, tako smo lahko pripravljeni za nove izzive. Pa vendar po vsakem, ne samo bolniku, po vsakem človeku, ki vstopi in tudi izstopi iz tvojega življenja, nekaj ostane. In verjamem, da te to, kar ostane, lahko izoblikuje v nekaj boljšega.

Kako se najbolje spočijete?

Največji napor je zame pomanjkanje časa, da vsega, kar bi želel in moral narediti, ne morem narediti. V zadnjih letih vse manj hodim po hribih, dopust pa navadno s soprogo preživljam v Piranu.

S katerimi športi ste se ukvarjali v mladosti in s katerimi se ukvarjate danes?

V mladosti sem se ukvarjal z vsemi športi, ki so bili na voljo, z nekaterimi tudi tekmovalno. Danes mi je najljubši šport sprehod s yorkshirko Lili. Ne le po hribih, temveč vsepovsod, čez drn in strn po naši lepi deželi.

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

Luskavica

Ena najpogostejših kroničnih bolezni kože

Imenujemo jo tudi psoriaza. Svoje ime je dobila po grški besedi psora, ki pomeni srbež. Obstaja verjetno vsaj tako dolgo kot prve človeške civilizacije, saj njene opise najdemo v mnogih starodavnih tekstih. Je ena najpogostejših kožnih bolezni, prizadene približno 2 % ljudi v zahodnem svetu. Tako ocenjujemo, da v Sloveniji živi približno 40 tisoč obolelih za luskavico.



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

Ženske in moški zbolijo enako pogosto. Pojavi se lahko kadarkoli v življenju, lahko že v obdobju dojenčka, najpogosteje pa med 20. in 40. letom starosti. Nagnjenost za bolezen se podeduje. Obstaja več različnih genov, ki pri posamezniku povečajo tveganje za bolezen. Za resnično izraženje bolezni so potrebni tudi sprožilci iz okolja. To so na primer okužbe (predvsem z bakterijo streptokokom), nekatera zdravila, alkohol, psihični stres, poškodba in draženje kože. Zaradi številnih dejavnikov, ki pripomorejo k nastanku luskavice, trdimo, da je to poligensko in multifaktorsko povzročena bolezen. Verjetnost, da zboli otrok starša, ki ima luskavico je 10–20-odstotna, in se močno poveča, če imata bolezen oba starša, takrat je 60–70-odstotna. Luskavica je tudi imunsko pogojena bolezen, pomembno vlogo pri nastanku in vzdrževanju bolezni ima človekov imunski odziv - obrambni mehanizem, ki se bori proti različnim mikrobom in varuje telo pred okužbami. Pri luskavici imunski sistem ne deluje pravilno. Bele krvničke, imenovane limfociti T, napadajo zdrave kožne celice ter povzročijo vnetje in zadebelitev kože. Ko se vnetje enkrat začne, se lahko vzdržuje samo po sebi, in prav to pojasnjuje kronično ter dolgotrajno naravo bolezni. Večinoma luskavica poteka dolgo časa v obliki poslabšanj in izboljšanj. Značilno se poleti izboljša in pozimi poslabša. Nikakor pa ni nalezljiva in se ne prenaša z dotikom obolelih mest.

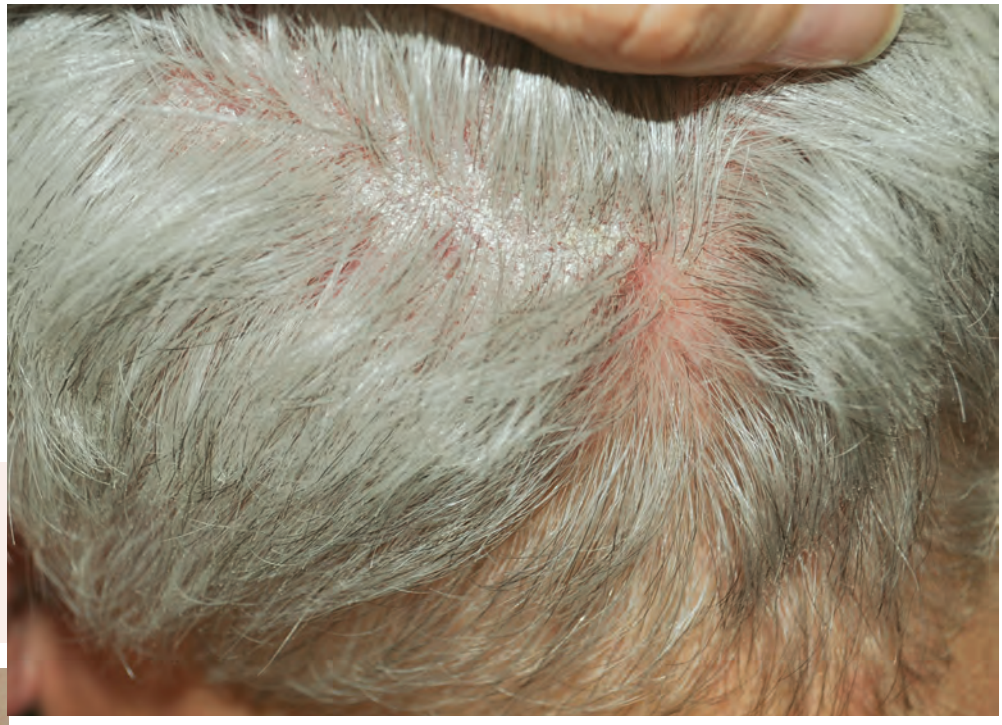


Luskavica s plaki

Za luskavico je značilno nepravilno poroženevanje kože, to je napravilno dozorevanje kožnih celic. Celice spodnje plasti povrhnjice se mnogo prehitro delijo in nato prehitro potujejo proti površini kože, kjer se odluščijo. Za delitev zdrava celica potrebuje 357 ur, pri luskavici pa le 37 ur. Pri zdravi koži traja prehod celice povrhnjice iz spodnje do zgornje plasti 28 dni, medtem ko je pri luskavici ta čas skrajšan na 4–7 dni. Ob tem kožne celice nepravilno dozorevajo in niso sposobne opravljati svoje poglavitne funkcije, ki je dobra zaščita organizma pred škodljivimi zunanjimi vplivi.

Luskavica ni ena sama bolezen, temveč ima številne klinične oblike, ki se zelo razlikujejo med seboj. Vsem je skupno nepravilno poroženevanje kože, ki je posledica kroničnega vnetja. Lahko prizadene različen obseg kože, od majhnih predelov do skoraj celotne površine kože.

Luskavica s plaki (psoriasis vulgaris) je najpogostejša klinična oblika bolezni. Predstavlja več kot 80 % vseh primerov luskavice. Za to obliko bolezni so značilne ostro omejene rdeče nad kožno površino dvignjene bunčice, ki se združujejo v večje plake. Na površini so srebrno-bele luske. Veliko bolnikov čuti neprijeten srbež ali pekoč občutek na mestu obolele kože. Luskavica s plaki simetrično prizadene značilne predele kože, najpogosteje iztezne dele komolcev in kolen. Pogosto vidimo plake tudi na predelu križa, lahko pa nastanejo kjerkoli. Zelo redko se pojavijo na obrazu. Velikokrat pa je prizadeto lasišče. Luskavica lasišča na srečo ne povzroča izpadanja las.



Luskavica lasišča

Kapljična luskavica (psoriasis guttata) je druga najpogostejša oblika bolezni. Velikokrat se pojavi kot prvi izbruh luskavice pri mladih ljudeh zaradi streptokokne okužbe, največkrat angine. Na koži celega telesa nastane veliko število rdečih bunčic, ki se luščijo, vendar je luščenje manj izrazito kot pri luskavici s plaki. Pogosto spremembe na koži sčasoma izginejo, lahko pa bolezen kasneje preide v kronično luskavico s plaki.

Inverzna luskavica (psoriasis inversa) je redkejša oblika luskavice, ki prizadene velike kožne gube: pod dojkami, pazduhe, trebušno gubo, dimlje, pa tudi gubo med ritnicama in popek. Pomemben dejavnik pri nastanku te oblike bolezni je drgnjenje ene površine kože ob drugo in vlažnost kožnih gub. Na koži nastanejo rdeči svetleči se plaki, luščenja je manj ali ga sploh ni. Pogost pa je srbež ali pekoč občutek na mestu obolele kože.

Pustulozna luskavica (psoriasis pustulosa) je posebna oblika luskavice, kjer nastajajo sterilni gnojni mehurčki. Gnojenje ni posledica okužbe. Ta vrsta luskavice največkrat prizadene dlani in podplate.

Redka a zelo resna oblika je eritrodermična luskavica (psoriasis erythrodermica), ki lahko nastane iz luskavice s plaki, ki se razširi na veliko površino kože. Obolela je praktično koža celega telesa, ki je pordela, zadebeljena in se grobo lušči. To je eno redkih nujnih stanj v dermatologiji in zahteva zdravljenje v bolnišnici. Bolnik je prizadet in skozi vneto kožo izgublja toploto, vodo in elektrolite.

Luskavica nohtov (ali psorasis unguium) je pogosto pridružena ostalim oblikam bolezni. Ima jo 15–50 % bolnikov z luskavico. Na nohtih so pikčaste vdolbinice, noht na končnem delu odstopa od podlage, pogosto je zadebeljen. Lahko se zgodi, da je luskavica nohtov edina predstavitev bolezni. V tem primeru na koži ni značilnih luščečih se plakov.

Luskavični artritis (psoriasis arthropatica) je revmatično vnetje sklepov, ki ga ima približno 20 % bolnikov z luskavico. Pogostejši je pri tistih s težjim potekom kožne luskavice. Najpogosteje so prizadeti mali sklepi prstov rok in stopal, lahko pa je prizadet katerikoli sklep, tudi sklepi hrbtenice. Včasih zelo hitro napreduje in sklepne okvare lahko vodijo v invalidnost.

Luskavica je lahko videti podobno kot številne druge kožne bolezni, vendar dermatologi običajno diagnozo zlahka postavimo glede na klinični videz kožnih sprememb. Izjemoma, kadar klinična slika ni značilna, si pomagamo z odvzemom vzorca kože (biopsijo) in mikroskopskim pregledom tkiva (histopatološko preiskavo).

Doktor svetuje

Luskavica je ena najpogostejših kožnih bolezni. Ocenjujemo, da v Sloveniji živi približno 40 tisoč obolelih za to boleznijo.
Luskavica ni nalezljiva. Nagnjenost za bolezen se podeduje, izrazijo pa jo sprožilci iz okolja.
Luskavica ima številne klinične oblike, daleč najpogostejša je luskavica s plaki.
Če se vam zdi, da imate luskavico, ne odlašajte z obiskom izbranega zdravnika ali dermatologa. Po potrditvi diagnoze se boste dogovorili za ustrezno zdravljenje.

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



Kapljična luskavica

Luskavica

Ni ozdravljiva, vendar jo lahko zelo dobro obvladujemo

Zdravil in načinov zdravljenja luskavice je zelo veliko. Kljub dramatičnemu napredku na področju zdravljenja in obvadovanja luskavice v zadnjih letih, lahko zaenkrat z zdravljenjem kožo očistimo, vendar luskavice žal dokončno ne ozdravimo. Vodenje bolnika je navadno dosmrtno.



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

Prav tako še ni zdravila, ki bi bilo enako učinkovito prav pri vseh bolnikih, zato moramo zdravljenje prilagoditi vsakemu posamezniku. Zdravljenje luskavice je odvisno od resnosti bolezni. Obstaja več načinov, s katerimi dermatologi ocenimo prizadetost kože. Eden najenostavnejših je površina prizadete kože (BSA, Body Surface Area). Ena bolnikova dlan pomeni odstotek celotne kožne površine. Tako lahko zelo hitro ocenimo delež prizadete kože. Če je prizadete do 10 odstotkov kože, gre za blago obliko luskavice, prizadetost od 10 do 20 odstotkov kože pomeni zmerno obliko luskavice, več kot 20-odstotna prizadetost kože pa hudo obliko luskavice. Upoštevamo tudi vpliv bolezni na kakovost bolnikovega življenja, ki je lahko vse od zanemarljivega pa do zelo obremenjujočega.



Pustulozna luskavica podplatov

Pri zdravljenju luskavice upoštevamo stopenjski pristop. Blago obliko luskavice navadno zdravimo lokalno, to je z zdravili v obliki krem, mazil, gelov in losjonov. Za zmerno do hudo obliko luskavice sta primerni fototerapija in sistemsko zdravljenje s tabletami, kapsulami, injekcijami ali infuzijami. Bolnike z blago obliko luskavice lahko vodi osebni zdravnik, tiste z zmerno do hudo obliko pa naj vodi dermatolog. Če z zdravljenjem ne dosežemo zadovoljivega učinka, moramo zdravilo zamenjati ali dodati novo zdravilo.

Pred začetkom zdravljenja moramo bolnika poučiti o kronični naravi bolezni, ki ni nalezljiva. V zadnjem času se vse več govori o luskavici kot sistemski bolezni, ki ne prizadene samo kože, ampak ves organizem. Pogosteje se namreč pojavljajo debelost, povišan krvni tlak ali maščobe v krvi in sladkorna bolezen, vse to pa močno poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Zato ni pomembno samo učinkovito zdravljenje kožnih sprememb, temveč tudi skrb za zdrav način življenja in zdravljenje morebitnih pridruženih bolezni.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za dermatološki 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 30. novembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

Čim prej je treba uvesti zdrave življenjske navade, izbrati zdrav način prehranjevanja in biti telesno dejaven, saj je le tako mogoče vzdrževati primerno telesno težo. Pomembno je opustiti kajenje in čezmerno pitje alkohola.

Luskavica je ena od bolezni, ki močno okrni kakovost življenja. Bolezen pomeni vsakodnevno zelo veliko dela z zdravljenjem in nego kože. Mnogi bolniki z luskavico so zaradi videza svoje kože in zaradi nerazumevanja in nepoučenosti okolice psihosocialno zelo prizadeti. Ogibajo se stikom z ljudmi, se zapirajo vase in so pogosteje depresivni. Neredko je tudi čezmerno uživanje alkohola. Zato je pomembno, da jim ponudimo psihično oporo, če jo potrebujejo. Zelo koristno je povezovanje bolnikov v društva psoriatikov, ki delujejo po vsej Sloveniji, ker v njih lahko najdejo oporo in si izmenjujejo izkušnje.

Izrednega pomena pri vseh oblikah luskavice je redna, vsakodnevna nega kože z negovalnimi pripravki. Ti kožo navlažijo in jo zmehčajo. Preprečujejo izsušenost kože in s tem zmanjšajo luščenje ter pojavljanje razpok. Omilijo tudi srbež in draženje. Ker pomagajo vzdrževati barierno funkcijo kože, varujejo tudi pred okužbami kože in vnosom dražečih snovi ter alergenov v kožo. Negovalni pripravki ne vsebujejo zdravilnih učinkovin in so na voljo v obliki krem, mazil, losjonov, pa tudi kot nadomestki mil in oljne kopeli. Koristni so mastni pripravki, ki zaradi oljne plasti na površini kože preprečujejo izhlapevanje vode in jo zadržijo v koži. Primerni so tudi pripravki, ki vsebujejo vlažilce, ki v zgornjih plasteh povrhnjice vežejo vodo in jo tam zadržijo. Oljne kopeli in nadomestki mil ali sindeti so prav tako nepogrešljivi, ker pri umivanju kože ne izsušijo.

Pri lokalnem zdravljenju luskavice danes največkrat uporabljamo kortikosteroide, kalcipotriol in salicilno kislino. Kortikosteroidi obstajajo v obliki krem, mazil, losjonov, dermalnih raztopin in gelov. Nanašamo jih omejen čas (navadno 7 do 14 dni) na obolele dele kože, večinoma enkrat dnevno. Delujejo protivnetno, zato zmanjšajo zadebelitev plakov, rdečino in luščenje. Ob nenadzorovani uporabi lahko povzročijo neželene učinke, kot so stanjšanje kože, pojav drobnih razširjenih krvnih žil in večja poraščenost zdravljenih predelov, zato je pomembno, da bolnik upošteva zdravnikova navodila.

Kalcipotriol je derivat vitamina D. Deluje protivnetno, vendar je njegov učinek šibkejši kot pri močnih kortikosteroidih. Zmanjšuje tudi pretirano delitev kožnih celic in izboljšuje njihovo dozorevanje. Zaradi sinergije je koristno sočasno zdravljenje s kortikosteriodom, zato na slovenskem trgu obstajata mazilo in gel, ki vsebujeta obe zdravilni učinkovini. Salicilna kislina je namenjena odstranjevanju lusk in boljšemu prodiranju zdravilnih učinkovin v kožo. Uporabljamo jo v obliki olj ali mazil v 5- do 10-odstotni koncentraciji, za močno zadebeljene plake na dlaneh in podplatih pa tudi 20-odstotno koncentracijo v vazelinu. Na trgu so tudi kombinacije salicilne kisline in kortikosteroida v obliki mazil, krem, losjonov in dermalnih raztopin.

Fototerapija je zdravljenje kožnih bolezni z ultravijoličnimi žarki, ki v koži umirjajo pretiran imunski odziv in hkrati zavirajo pospešeno delitev kožnih celic. Helioterapija ali zdravljenje z naravnim soncem je poznana še iz časov starih Egipčanov. Danes se v terapevtske namene bolj uporabljajo umetni viri UVB- in UVA-svetlobe. Za zdravljenje luskavice najpogosteje uporabljamo 311 nm ozkospektralno UVB-fototerapijo. Da dosežemo remisijo, to je izboljšanje



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

RIBI14-05

Nagradno vprašanje:

Kako tudi lahko poimenujemo kronično vnetno bolezen z značilnimi kožnimi žarišči, bolje poznano kot luskavico?

- PSORIAZA
- ULCEROZNI KOLITIS
- URETRITIS

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 28. oktobra 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 17, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Antonija Sodja, Čopova , Celje
Marica Sušnik, V Čepljah , Zgornja Besnica
Tone Šterk, Dalmatinova , Krško

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.**



Luskavica nohtov

kliničnih znakov luskavice, je navadno potrebnih 20 do 30 izpostavitev UV-žarkom ali obsevanj, ki jih v posebnih centrih izvajamo dvakrat do petkrat tedensko. Neželen učinek fototerapije je večje tveganje za pojav kožnega raka, zato jo izvajamo previdno in je število obsevanj omejeno.

Za sistemsko zdravljenje luskavice se odločamo, kadar bolezni ne moremo obvladati z lokalnimi ukrepi in fototerapijo. Na voljo je več učinkovitih zdravil: acitretin, metotreksat in ciklosporin. Vsa imajo lahko nezanemarljive neželene učinke, zato mora zdravljenje z njimi skrbno nadzorovati dermatolog s spremljanjem krvnih in urinskih preiskav ter merjenjem krvnega tlaka. Le na ta način je zdravljenje varno in se na morebitne neželene pojave lahko odzovemo z zmanjšanjem odmerka ali celo ukinitvijo zdravila.

Nova in zelo učinkovita sistemska zdravila so biološka zdravila, ki jih lahko uporabljamo, kadar so starejša sistemska zdravila neučinkovita, če jih bolniki ne prenašajo ali jih ne smejo jemati. V Sloveniji so trenutno na voljo štiri: infliksimab, etanercept, adalimumab in ustekinumab. Pričakujemo tudi nove učinkovine. Biološka zdravila so majhne proteinske molekule, ki zavirajo delovanje tistih posrednikov vnetja, ki so odgovorni za nastanek vnetnih kožnih sprememb. Aplicirajo se v obliki podkožne injekcije ali intravenske infuzije. Poleg luskavice so učinkovita tudi pri zdravljenju luskavičnega artritisa, revmatoidnega artritisa in kronične vnetne črevesne bolezni.

Biološka zdravila delujejo zelo usmerjeno, so bolj učinkovita in manj toksična od starejših sistemskih zdravil. So relativno varna, vendar je pri zdravljenju z njimi prav tako potreben skrben nadzor dermatologa. Pozorni moramo biti predvsem na nekatere okužbe, kot so tuberkuloza in virusni hepatitisi, ki se lahko ob zdravljenju z biološkimi zdravili poslabšajo. Zaenkrat je tovrstno zdravljenje, ki je sicer zelo drago, v Sloveniji dostopno vsem bolnikom z luskavico, ki ga potrebujejo, torej vsem bolnikom z zmerno do hudo obliko luskavice, pri katerih bolezni ne moremo ali ne smemo nadzorovati z drugimi zdravili.

Doktor svetuje

Čustvene plati luskavice nikakor ne smemo zanemariti.
Bolnik z luskavico mora vzdrževati zdrav način življenja (telesna vadba, zdrava prehrana, opuščanje kajenja in pitja alkohola).
Pri zdravljenju luskavice upoštevamo stopenjski pristop, ki je odvisen od ocene resnosti luskavice. Blago obliko luskavice navadno zdravimo lokalno, za zmerno do hudo obliko luskavice pa sta primerni fototerapija in sistemsko zdravljenje.
Zdravljenje lahko kožo očisti vnetnih plakov, vendar pa luskavice dokončno ne moremo pozdraviti.

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



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Suho oko

Solze so v očesu nepogrešljive

Veliko ljudi se srečuje z občutkom suhosti očesa ali pretiranim solzenjem, pa temu ne namenijo dovolj pozornosti. Solze so v očesu nepogrešljive, saj vlažijo površino očesa, prehranjujejo oko in ga varujejo pred tujki.

Pomanjkanje solz lahko vodi v občutek draženja oči, suhosti in bolečin v očesu. Oči so rdeče, občutljive za svetlobo in pečejo. Če ne ravnamo pravilno in tem težavam ne namenimo ustrezne pozornosti, to sčasoma vodi v poškodbe površine očesa.

Težava starejših ljudi

Suhe oči so pogosta težava starejših ljudi, še posebno žensk. Pogosteje se pojavijo pri tistih, ki imajo bolezni vezivnega tkiva, Sjogrenov sindrom, ki se zdravijo z estrogeni ali nekaterimi drugimi zdravili (zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepresivi itn.), pri prehrani z nizko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3 in pri pomanjkanju vitamina A. Prehodne težave lahko nastopijo tudi po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije. Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne površine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom.

Med najpogostejšimi očesnimi boleznimi

Zaradi staranja prebivalstva in sodobnega načina življenja se pojavnost bolezni še povečuje. K suhosti oči prispevajo tudi vsakodnevni dejavniki, kot so suh in klimatiziran zrak, zakajenost prostorov, cvetni prah, umazanija in uporaba kontaktnih leč. Zaradi večurne koncentracije in dela pred računalniškim zaslonom se upočasni pogostost mežikanja, kar poveča neprijetne občutke v očeh in utrujenost oči. Težave so večje tudi ob gledanju televizije, vožnji avtomobila ali v suhih prostorih. Slabše je na mrazu in vetru.

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

- S hialuronsko kislino in izvlečkom smetlike.
- Uporabne 6 mesecev po prvem odprtju.
- Brez konzervansov.
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč.



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

Razlikujemo med hiposekrecijskim in evaporativnim suhim očesom. Vzrok hiposekrecijskega je manjše izločanje solz, težave pa so bolj izrazite zvečer, evaporativna oblika (povečano izhlapevanje solz) pa je največkrat posledica disfunkcije Meibomovih žlez, uporabe kontaktnih leč ali očesne alergije. Simptomi so bolj izraziti zjutraj. Evaporativna oblika je pogostejša kot hiposekrecijska, lahko pa obe nastopita skupaj.

Za postavitev diagnoze je potrebna obširna anamneza, ki vključuje podatke o splošnem zdravstvenem stanju pacienta ter natančen kliničen pregled. Ogledamo si kožo okrog oči, veke, preizkusimo rožnično senzitivnost, pozorni smo na morebitni lagoftalmus, način utripanja vek, hiperemijo in izcedek, na znake rozacee ter videz trepalnic. Nato si s špranjsko svetilko ogledamo veke, znake kroničnega vnetja, izgled solznega filma, prisotnost filamentov in solzni meniskus.

S pomočjo Schirmerjevega testa lahko izmerimo produkcijo solz. Z nekaterimi drugimi testi lahko ugotovimo tudi, kakšna je kakovost solz. Najpogosteje uporabljamo tako imenovani TBUT (Tear Break-Up Time).

Diferencialno diagnostično pridejo najpogosteje v poštev akutne infektivne bolezni ali alergije. Slednje seveda ne izključujejo bolezni suhega očesa, bolezni očesne površine velikokrat nastopajo sočasno.

Po anamnezi, kliničnem pregledu in različnih diagnostičnih testih bolniku pojasnimo, kakšno bolezen ima, kakšno bo zdravljenje in kaj lahko pričakuje. To ni bolezen, ki bi jo lahko ozdravili, lahko pa bolniku pomagamo, jo zdravimo in mu poskušamo zmanjšati težave v vsakdanjem življenju.

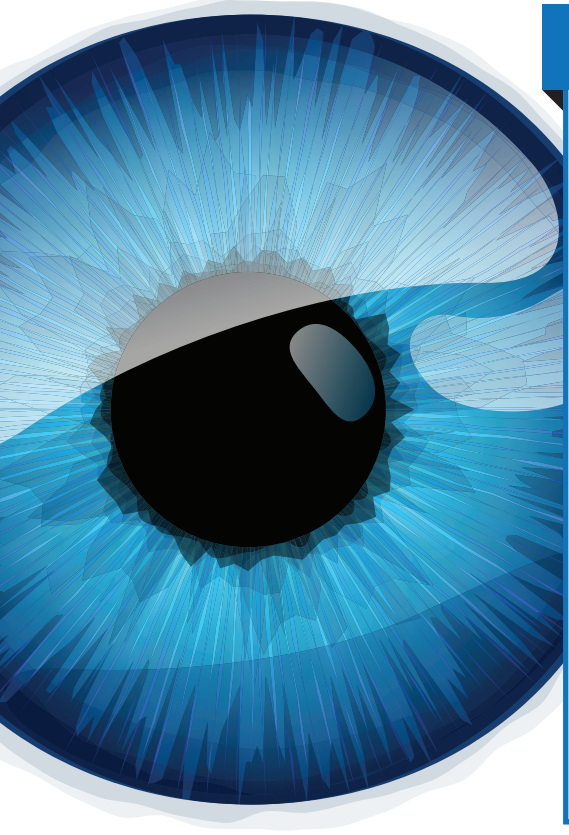
Zdravljenje

Zdravljenje je glede na stopnjo težav lahko podporno lubrikantno, protivnetno ali kirurško. Svetujemo uporabo umetnih solz, to je kapljic, ki so po sestavi podobne solzam. Na površini očesa zadržujejo solzni film in tako vlažijo oko. Če je potrebno apliciranje več kot štirikrat dnevno, svetujemo uporabo umetnih solz brez konzervansov. O vrsti umetnih solz in pogostosti dajanja se je treba posvetovati z oftalmologom. Na voljo je veliko različnih produktov in vsakdo lahko najde primernega zase.

V zadnjem času se vse bolj poudarja vloga hiperosmolarnosti pri patogenezi in zdravljenju suhega očesa ter pomembnost osmoprotektantov. Pri zdravljenju suhega očesa z disfunkcijo Meibomovih žlez bolnikom svetujemo redno gretje vek, in sicer vsaj dvakrat dnevno po nekaj minut, ter toaleto vek. Včasih je potrebno zdravljenje z antibiotiki. Protivnetno zdravljenje suhega očesa zajema predvsem kortikosteroide, ciklosporin A in antibiotike in maščobne kisline omega 3.



Študije so pokazale, da je pri zdravljenju in preprečevanju nastanka suhih oči pomembna



Doktor svetuje

Pijte dovolj tekočine.
Uživajte hrano bogato z maščobnimi kislinami omega 3.
Ne zadržujte se v suhih, klimatiziranih ali zakajenih prostorih.
Ogibajte se pihanju suhega zraka v oči (ventilatorji v avtu naj ne bodo usmerjeni navzgor).
V zimskih mesecih, ko ogrevate, v prostorih uporabljajte vlažilnike zraka.
Med delom delajte premore, vsakih dvajset minut zamižite za dvajset sekund.
Položaj računalniškega zaslona naj bo pod ravnjo oči, saj bodo tako oči manj odprte in izhlapevanje solz manjše.
Če imate težave z očmi, ne odlašajte z obiskom pri oftalmologu.

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

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

OČESNA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za celovit pregled pri specialistu okulistu (očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina...)

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

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



hrana, ki ima veliko maščobnih kislin omega 3 in malo maščobnih kislin omega 6. Pri ustreznem uživanju take hrane je izboljšanje vidno tako pri Schirmerjevem testu kot tudi pri TBUT. Včasih je težko doseči ustrezen vnos kislin omega 3 le s hrano in takrat potrebujemo ustrezne nadomestke.

Maščobe so za zdravje oči in organizma nasploh nepogrešljive. Maščobne kisline omega 3 sodijo med funkcionalna živila, torej živila, ki poleg zagotavljanja osnovnih hranil prispevajo k boljšemu zdravstvenemu stanju ali zmanjšujejo tveganje za razvoj bolezni. Morske ribe (losos, sardine) ter laneno olje naj bodo na našem jedilniku, če imamo suhe oči.

Kajenje, alkohol, kava in suho oko

Ni odveč zapisati, da cigaretni dim draži oči in poslabša težave zaradi suhega očesa. Sočasna uporaba kontaktnih leč stanje še poslabšuje. Seveda imajo težave tudi pasivni kadilci.

Ob uživanju alkohola je bila ugotovljena hiperosmolarnost solz ter zmanjšana stabilnost solznega filma. Že majhne količine alkohola poslabšajo simptome suhega očesa.

Nekatere študije so pokazale, da pitje kave pri nekaterih poveča produkcijo solz, vendar se ta učinek med ljudmi precej razlikuje.

Preventiva

V zimskem času, ko jih ogrevamo, je pomembno dodatno vlaženje prostorov. Ogibajmo se ventilatorjem in klimatiziranim prostorom in se ne zadržujmo tam, kjer je zakajeno ali kjer je v zraku veliko prahu. Pijmo dovolj tekočine in uživajmo hrano, bogato s kislinami omega 3. Ob dolgotrajnem delu z računalnikom, katerega zaslon naj bo pod ravnijo oči, saj je zaradi zmanjšanja očesne reže tako manjše izhlapevanje solz, vsakih dvajset minut zamižimo za dvajset sekund.

SRCE BOLJŠE DELA... ČUTIŠ?



Fidi koencim 10®

Dobra energija za telo in srce

Nova preobleka!

Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji!

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

Fidi koencim 10® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek www. fidimed.si.



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

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

PharmaSwiss Choose More Life

FKO014-26. okt. 2014

Asist. Aleš Grošelj , dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Šumenje v ušesu

Komu zvoni?

Tinitus je strokovni izraz za šumenje v ušesih ali glavi, ki ne prihaja iz okolice. Večinoma gre za subjektivno zaznavo zvoka, ki ga opisujejo kot šumenje, piskanje, brenčanje, žvižganje, zvonjenje, bučanje, utripanje ...



Šum, ki ga ljudje zaznavajo, je lahko sestavljen iz ene ali več frekvenc, lahko je nizkotonski ali visokotonski, pulzirajoč, občasen ali stalen. Večina je že doživela vsaj kratkotrajne epizode tinitusa. Približno 10 odstotkov ljudi ima stalen šum v ušesu, vendar ima le manjši delež ljudi s tinitusom zaradi tega hude težave.

Razlag, ki skušajo pojasniti nastanek tinitusa, je več, kar govori v prid temu, da tinitus še danes ni povsem raziskan in pojasnjen. Po eni izmed teorij naj bi bil vzrok zanj nepravilno proženje signalov v notranjem ušesu, ki se prenašajo do slušnega centra v možganski skorji. Stanja, ki pripeljejo do šumenja v ušesih, so različna. Najpogosteje je tinitus posledica okvare sluha zaradi izpostavljenosti ropotu ali starostne naglušnosti. Lahko se pojavi tudi pri drugih boleznih ušesa, boleznih srca in ožilja, nevroloških ter psihiatričnih bolezni, lahko pa je tudi posledica vpliva zdravil.

Slušni aparat je pripomoček, ki omogoča boljšo komunikacijo

Sluh lahko postopoma peša, če uho in slušna pot dlje časa nista ustrezno vzdražena. Zato je priporočljivo, da se naglušni čimprej odloči za obisk zdravnika specialista ter nato obišče slušni center, v katerem mu bodo svetovali ustrezen slušni aparat. Treba se je zavedati, da slušni aparat v življenju uporabnika ni moteč dejavnik, temveč pripomoček, ki mu olajša komunikacijo in ohranja aktivno življenje. Z njegovo uporabo se namreč bistveno zmanjšajo težave s poslušanjem in razumevanjem govora.

Veliko ljudi predolgo odlaša z odločitvijo za slušni aparat. Pri nekaterih se z izgubo sluha lahko zaradi omejene zmožnosti komunikacije razvijejo čustvene ali socialne težave. Naglušni porabijo ogromno energije za zbranost pri poslušanju, kar vodi v utrujenost in stres. Sčasoma to lahko privede tudi do osamljenosti in občutka, da so odrinjeni od drugih ljudi.



Sodobni slušni aparati omogočajo komunikacijo tudi v hrupnem okolju.

Prava izbira

Pri izbiri slušnega aparata moramo biti pozorni predvsem, da ustreza izgubi sluha in da ima še nekaj rezerve v primeru poslabšanja sluha. Po obliki naj bo aparat tak, da z njim lahko rokujemo sami, brez pomoči svojcev, če to ni nujno potrebno. Dejstvo je, da boljši avtomatični modeli omejujejo moteče dejavnike v okolju, zaradi česar se lažje privadimo slušnemu aparatu, ki je kljub vsemu še vedno tujek v našem ušesu. Poleg vseh kvalitet, ki jih imajo slušni aparati, sta zelo pomembna tudi podpora in servis pri dobavitelju slušnih aparatov.

Cene slušnih aparatov

Zavod za zdravstveno zavarovanje v celoti krije stroške za standardni (vušesni ali zaušesni) slušni aparat. Pri odločitvi za nadstandardni avtomatični slušni aparat je na voljo več kakovostnih rangov in doplačil. Vendar pa cena ni edini pogoj za kakovostno poslušanje, kajti vsak slušni aparat ni primeren za vsako uho. Pri izbiri sta pomembni tudi anatomija ušesa ter funkcionalna spretnost uporabnika.

Sodobni slušni aparati so majhni in zmogljivi

Najsodobnejši slušni aparati ljudem omogočajo visoko razumljivost tudi v bolj zahtevnih zvočnih okoljih, kot so restavracije, promet in podobno. Nadstandardni aparati se samodejno prilagajajo uporabnikovemu okolju, poudarjajo govorne frekvence in znižujejo hrup iz okolja. Boljši kot je aparat, natančnejša je obdelava zvoka, saj se aparati razlikujejo v številu kanalov, v katerih se prilagajajo. Boljši modeli imajo boljše mikrofonske sisteme in zato natančnejše locirajo zvoke v okolju. Prav tako pa je njihova prednost v povezljivosti z napravami, kot so telefoni, predvajalniki mp3, televizije, FM-sistemi in druge.

Kako naprej

Za uporabnike je nakup slušnega aparata začetek neke nove zgodbe v življenju. Widex svoje stranke nenehno spremlja in zagotavlja lasten servis, saj se zaveda, da so uporabniki brez slušnega aparata odrezani od sveta. In še nekaj je pomembno: Widexovi slušni aparati so izključno evropskega oziroma danskega porekla, v svetu poznanega po visoki kakovosti in sodobnem dizajnu.

Pravi naslov za vaš sluh ...

Vsak slušni aparat zna okrepiti zvoke,
slušni aparati Widex pa zagotavljajo pravi **NARAVNI ZVOK**.

Zakaj bi se odločili za slušne aparate Widex?

- Ker vam znamo **usposobljeni svetovalci** v **10**-ih **slušnih centrih** po Sloveniji v vsakem trenutku svetovati vse v zvezi s slušnimi aparati.
- Ker v Sloveniji s slušnimi aparati Widex **že več kot 40 let** skrbimo za vaš sluh.
- Ker se **posvetimo** vsakemu posebej in **skrbimo** za vaš sluh tudi potem, ko slušni aparat že uporabljate.
- Ker nam zaupa več kot **štirideset tisoč naglušnih** po vsej Sloveniji.



Widex-ovi slušni centri:
Ljubljana, **Celje**, **Koper**, **Kranj**, **Maribor**, **Murska Sobota**, **Novo mesto**, **Ravne na Koroškem**, **Šempeter pri Gorici**, **Šempeter v Savinjski dolini**

WIDEX

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

PRISLUHNITE ŽIVLJENJU!

Objektivni tinitus je mnogo redkejši. Zanj je značilno, da ga poleg prizadetega sliši tudi druga oseba, na primer zdravnik. Navadno je pulzirajoč, saj ga največkrat povzroči žilna nepravilnost, ki jo povzroča turbulenten pretok krvi. Nastali šum se prenaša do notranjega ušesa, ki ta zvok zazna. Bolnik sliši značilne pulzacije v ritmu srčnega utripa. Včasih se šumenje ojači ob telesni aktivnosti ali položaju telesa ali glave. Manj pogosto je objektivni tinitus posledica slabokrvnosti, nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa ali krčenja mišic srednjega ušesa in mehkega neba ter čezmerno odprte Evstahijeve cevi.

Šumenje v ušesih kljub nadležnosti največkrat ni znak resnejše bolezni, vendar se veliko ljudi ob prvem pojavu šumenja v ušesih počuti nemočne in prestrašene. Ta občutek še stopnjujejo nepravilna in nezadostna obveščenost ter strah pred nevarnimi vzroki. Prav tako tudi ljudje s stalnim tinitusom opisujejo spreminjanje intenzivnosti zvokov, ki jih slišijo. Praviloma stalno šumenje v ušesih postane moteče in glasnejše v obdobjih vsakodnevne preobremenjenosti in v stresnih okoliščinah.

Kljub temu da je tinitus večinoma iluzija, ki jo ustvarijo naši možgani, ga pogosto spremljajo preobčutljivost za hrup, utrujenost, nespečnost, težave s koncentracijo in spominom, strah in razdražljivost, lahko celo depresija. Predvsem ob prvem pojavu tinitusa so ljudje sprva prestrašeni, kar stanje zgolj poslabša. Čimprejšnji pregled pri zdravniku je potreben predvsem, kadar se hud tinitus pojavi nenadoma ali ob spremljajoči nenadni izgubi izguba sluha ali znakih možganske kapi. Tudi pri ljudeh s kroničnim tinitusom otorinolaringologi s pogovorom poskušamo opredeliti šumenje, temu pa sledi še testiranje sluha.

Zdravljenje z zdravili je uspešno v nekaterih primerih nenadno nastalega tinitusa. Pri zdravljenju je pomembno odpraviti tudi čustveno doživljanje tinitusa, ki kot začaran krog povečuje težave povezane s šumenjem v ušesih. Včasih je potrebno maskiranje s posebnimi aparati, ki moteče šumenje prekrijejo s sprejemljivejšimi zunanjimi zvoki. Predvsem pri šumenju ob sočasni starostni naglušnosti pogosto pomagajo že slušni aparati.

Pri zdravljenju ne smemo pričakovati popolne ozdravitve. Kroničen tinitus bo verjetno ostal trajen, vendar znosen. Pomembno je, da ljudje premagajo strah z ustrezno informiranostjo in ne verjamejo čudežnim obljubam, temveč se naučijo uživati v zvokih.

Doživljanje tinitusa je močno povezano s splošnim počutjem in vsakodnevnim stresom, zato je ključno, da si ljudje s tinitusom prisluhnejo in ne ves čas prisluškujejo.



AUDIO BM
VEČ ZA VAŠ SLUH
POKLIČITE ZA TERMIN
PREVERITE SLUH
PREIZKUS SLUŠNIH APARATOV
BREZPLAČNO
LJUBLJANA
BTC, Letališka c. 5
stavba DIAMANT
☎ 059 044 055
MARIBOR
Trg revolucije 4
ob Gl. mostu in UKC
☎ 059 044 056
TRBOVLJE
Rudarska c. 2A
ob trgovini MODA
☎ 059 044 057
NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22
Trg. center BRŠLJIN
☎ 059 044 058
OD 1. OKTOBRA
BREŽICE
Kajuhova ul. 1
ob Spl.boln.Brežice
☎ 059 044 059
OD 1. OKTOBRA
KOPER
Tomažičev trg 2
nasproti tržnice
☎ 059 044 054
Na www.audiobm.si ne prezrite OTVORITVENE AKCIJE. Do 30% prihranka v vseh slušnih centrih!
KUPON
BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE
6 kos SAMO 3 EUR
Velja samo v AUDIO BM s kuponom do 30. 10. 2015
DOKTOR
Smo pogodbeni dobavitelj
DISKRETNOST
VRHUNSKI DESIGN
TRADICIJA in KAKOVOST
NARAVEN ZVOK



Primarni in sekundarni glavoboli

Glavobol je pogost simptom, ki lahko človeka onesposobi, a je redko smrtno nevaren. Glavoboli so lahko primarni (migrene, glavoboli v rojih in tenzijski glavobol) ali sekundarni simptom motenj, kot so sistemske ali znotrajlobanjske infekcije, znotrajlobanjski tumor, poškodba glave, otrdel vrat, močno povišan pritisk, možganska hipoksija, dehidracija, vnetje obnosnih votlin in mnoge bolezni oči, nosu, grla, zob, ušes in vratnih vretenc.



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

Včasih vzroka za glavobol ni možno odkriti. Lahko je posledica stimulacije, vlečenja in pritiskanja na katerokoli za bolečino občutljivo strukturo na glavi (vsa tkiva, ki pokrivajo glavo, 5., 9. in 10. možganski živci, zgornji živci vratu, veliki znotrajlobanjski venozni sinusi, velike arterije na bazi možganov, velike arterije v čvrsti možganski opni ter čvrsta možganska opna na bazi lobanje).

Vzrok večine glavobolov je izvenlobanjski. Možganska kap, bolezenske spremembe žil in venske tromboze so redko vzrok glavobola. Glavobol se lahko pojavi zaradi mnogih zgoraj naštetih vzrokov, med katere pa je treba prišteti tudi stres in čustveno preobremenjenost. Diagnoza in zdravljenje glavobolov sta odvisna od več dejavnikov. Če na primer nenadno nastopi močan glavobol, ki je razširjen po vsej lobanji in ga spremljajo vročina, preobčutljivost za svetlobo in otrdel vrat, je treba nemudoma obiskati zdravnika, saj je velika verjetnost, da gre za meningitis.

Eden najtrdovratnejših glavobolov je glavobol, ki se pojavi ob čezmernem uživanju analgetikov. Najpogosteje se pojavi pri bolnikih s primarnim glavobolom, ki jemljejo veliko analgetikov. Pojavlja se vsak dan ali skoraj vsak dan. Intenzivnost, narava in mesto glavobola se spreminjajo. Lahko je pulzirajočega ali tiščočega tipa. Navadno ga sprožijo že lažji telesni in intelektualni napori. Spremljajo ga slabo počutje, slabost in drugi prebavni simptomi ter nemir, strah, razdražljivost, motnje spomina, depresija ter motnje koncentracije. Kdaj se glavobol pojavi, je odvisno od tega, kdaj bolnik zaužije analgetike, navadno pa se pojavi v zgodnjih jutranjih urah. Lahko ga spremljajo napadi migrenskega glavobola. Zdravljenje takega glavobola zahteva izjemno sodelovanje bolnika. Pomembno je, da mu razložimo, zakaj se tak glavobol pojavi in da običajni analgetiki niso več tako učinkoviti, ter ga motiviramo za zdravljenje.

Po mnenju strokovnjakov je med najpogostejšimi vzroki za glavobol stres. To je prav gotovo med najbolj znanimi vzroki za poseben tip glavobola, ki ga imenujemo glavobol tenzijskega tipa. Bolečina pri glavobolu tenzijskega tipa je navadno topa, v smislu pritiska ali stiskanja. Nekateri navajajo občutek polne glave ali pritisk v obliki pretesne kape ali tesnega traku okoli glave. Pri večini bolnikov je bolečina blaga ali zmerna. Intenziteta narašča s pogostnostjo.

Večina bolnikov nima spremljajočih znakov, kot so slabost, bruhanje ter preobčutljivost za svetlobo in zvok. Poleg tega je stres tudi pogost sprožilni dejavnik za drugi najbolj pogost primarni glavobol, in sicer migreno, zato je pri primarnih glavobolih priporočljivo, da spremenimo življenjski slog. Zelo pomembna je telesna aktivnost, ki dokazano blaži posledice stresa, sprošča mišice in poveča raven endorfina, ki ima v našem telesu prav to nalogo, da blaži posledice stresa. Seveda ne smemo pozabiti na uravnoteženo prehrano in dovolj spanca. Ogibati se je treba alkoholu, cigaretnemu dimu in večjim količinam prave kave.

Najpogostejša primarna glavobola sta migrena in glavobol tenzijskega tipa, ki spadata med primarne glavobole, torej glavobole, pri katerih ne moremo ugotoviti okvare v živčevju. Za glavobol pri migrenskem napadu je značilno, da traja več ur, lahko tudi tri dni. Navadno je močan in bolnika onesposobi za vsakodnevne aktivnosti. Okrepi se pri telesni aktivnosti. Lahko je lokaliziran po polovici glave ali se razširi po celi glavi. Bolniki ga opisujejo kot kljuvajočega, utripajočega. Premikanje glave bolečino poslabša, zato bolniki večinoma ležijo oziroma počivajo.

Praviloma glavobol spremlja slabost, nekateri tudi bruhajo. Navadno so bolniki občutljivi za svetlobo in zvok. Pojavijo se lahko razdražljivost, utrujenost in omedlevica. Za diagnozo migrene brez avre mora bolnik utrpeti vsaj pet tipičnih migrenskih napadov. Pri približno desetini bolnikov z migreno se pred glavobolom pojavi avra, ki je navadno vidna. Slednjo bolniki lahko opisujejo kot delne izpade vidnega polja ali izpade polovice vidnega polja. Lahko se pojavijo bolj nenavadne oblike migrenske avre, kot je mravljinčenje po polovici telesa ali ohromelost polovice telesa, kot lahko vidimo pri možganski kapi. Bolniki, ki imajo glavobol tenzijskega tipa, ne navajajo avre. Navadno jih ne sili na bruhanje in tudi bruhajo ne. Prav tako ne navajajo preobčutljivosti za svetlo-





bo in zvok. Glavobol navadno omili aktivnost, ki bolnika sprošča. Zelo pogosto je to telesna aktivnost.

Glavobol je med najpogostejšimi nevrološkimi simptomi in pogosta pritožba v nevrološki urgentni službi, kjer bolniki iščejo pomoč. Študije so pokazale, da je izmed vseh bolnikov, ki obiščejo urgentno službo, 0,5 do 4,5 odstotka takšnih, ki kot glavno težavo navajajo glavobol. Obstajajo dokazi, da bo pri večini teh bolnikov diagnosticiran kot benigen primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu (približno do 19 odstotkov bolnikov) diagnosticiran kot sekundarni glavobol (vključujoč življenje ogrožajoča stanja, kot so subarahnoidna krvavitev, infekcije centralnega živčnega sistema in možganski tumorji).

Zelo sumljiv znak za sekundarni glavobol je nenaden začetek glavobola (v nekaj minutah), še posebno pri bolnikih, ki prej niso trpeli zaradi kroničnih glavobolov. Pozorni moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo vročinska stanja ali se pojavijo pri imunsko oslabljenih bolnikih in pri bolnikih z že znanim karcinomom. Pozorni moramo biti tudi pri starejših bolnikih z glavobolom. Še posebno pozorni pa moramo biti pri glavobolih, ki jih spremljajo dodatni nevrološki izpadi, kot sta ohromelost okončin ali izpad vidnega polja. Kronični glavoboli navadno spadajo med primarne glavobole in ne zahtevajo urgentne nevrološke obravnave.

Primarna naloga nevrologa v urgentni službi je ugotoviti, ali ima bolnik sekundarni glavobol, ki je posledica nujnega medicinskega stanja. Tedaj takoj prične ustrezno zdravljenje. Vsekakor pa je v okolju urgentnih ambulant, kjer je čas za pregled omejen, kjer so nevrološki dogodki nepričakovani in je služba kompleksno organizirana, obravnava nepoškodbenih glavobolov pogosto zahtevna. Klinične slike glavobolov se lahko razlikujejo – nekatere prepo-



znamo takoj, druge so nejasne in zavajajoče, to pa povzroča še bolj zapleteno postavljanje diagnoze v primeru malignega glavobola.

Najpomembnejše je, da nevrolog pridobi podrobno anamnezo, ki je bistvena za pridobivanje informacij o značilnostih glavobola in za določanje morebitnih opozorilnih simptomov in znakov, ki kažejo na sekundarni glavobol. Vse bolnike, ki pridejo z glavobolom, je treba natančno pregledati. Med drugim moramo biti pozorni na otrdelost vratu in izpuščaj. Opraviti moramo nevrološki in splošni pregled ter izmeriti krvni tlak in telesno temperaturo. Ob sumu na povišan znotrajlobanjski tlak pregledamo očesno ozadje.

Pri bolnikih, kjer pomislimo na vnetje žil, opravimo preiskave krvi, še posebej določimo sedimentacijo krvi. Glavobol moramo pred odločitvijo za slikovno radiološko preiskavo, kot je računalniška tomografija, razvrstiti glede na podatke v anamnezi in najdbe pri kliničnem pregledu. S tem ugotovimo, kolikšna je verjetnost za resno znotrajlobanjsko patologijo. Bolniki, pri katerih je nastopil nenaden močan glavobol, spadajo v skupino, ki ima tveganje za subarahnoidno krvavitev. Te bolnike je treba ne glede na spremljajočo simptomatiko napotiti na dodatne preiskave.

Bolniki z migreno (z avro ali brez avre) ne potrebujejo slikovnih nevroloških preiskav. Pri sumu na trombozo venskih sinusov opravimo CT-venografijo. V primeru dokazane subarahnoidne krvavitve za ugotavljanje mesta razpoka možganske anevrizme opravimo CT-arteriografijo in digitalno subtrakcijsko angiografijo (DSA). Kadar se porodi sum na okužbo osrednjega živčevja, opravimo lumbalno punkcijo.

Bolečinska pot se tako pri glavobolu kot pri bolečinah v drugih delih telesa začenja z receptorji za bolečino, ki oživčujejo vse zunajlobanjske strukture, znotraj lobanje pa velike arterije na bazi možganov in prvih nekaj centimetrov njihovih neposrednih vej, velike vene oziroma sinuse možganov in vse možganske ovojnice. Ti receptorji pa ne oživčujejo možganskega parenhima. Podaljški iz teh receptorjev potekajo po petem možganskem živcu do jedra živca, ki se nahaja v možganskem deblu in vratnem predelu hrbtenjače. Nato se bolečinska pot nadaljuje po trigeminotalamični progi do nevronov v talamusu, ki projicirajo v različne dele možganske skorje in posredujejo različne vidike bolečine.

Za opisni vidik glavobola (tj. določanje mesta, trajanja in intenzitete bolečinskega dražljaja) je osrednjega pomena aktivacija primarne somatosenzorične skorje. Pomembni kemični prenašalci v tem sistemu so serotonin, nevropeptidi in acetilholin. Za čustveno-motivacijski vidik glavobola in za doživljanje bolečine je osrednjega pomena aktivacija predelov limbičnega sistema. Torej zaznavanje in doživljanje glavobola nista neposreden odsev aktivacije bolečinskih končičev, temveč sta pod vplivom sistemov za uravnavanje bolečine v osrednjem živčevju. Bolečinska aktivnost z območja glave se uravnava že na ravni podaljšane hrbtenjače.

Najbolj raziskan del uravnalnega sistema za bolečine je v možganskem deblu, katerega osrednja struktura je periakveduktalna sivina (PAS). Iz tega predela izhaja descendentni sistem, ki uravnava prenos bolečine tako, da jo bodisi zavira bodisi spodbuja. V normalnih razmerah je aktivnost descendentnega sistema odvisna od prilivov iz možganov, predvsem hipotalamusa in možganske skorje, zato lahko psihološki dejavniki, kot so spremembe čustvovanja, strah, pričakovanje in usmerjena pozornost vplivajo na doživljanje bolečine. Pri kroničnih glavobolih je zato pomembno uporabiti zdravila, ki vplivajo na modulatorne sisteme, ki spreminjajo aktivnost nociceptivnega sistema, pa tudi zdravila, ki zmanjšanjo delovanje samega nociceptivnega sistema. Pomembna je tudi aktivacija možganske skorje. V ta namen lahko uporabimo vedenjsko kognitivno terapijo. Tudi limbični sistem lahko aktiviramo z akupunkturo in tako vplivamo na glavobol.

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

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri nevrologu

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

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



doc. dr. Neli Vintar, dr. med.,
specialistka anesteziologinja

Zdravljenje glavobolov z akupunkturo

Kitajska tradicionalna medicina se precej razlikuje od zahodne medicine. Zahodna medicina temelji na izsledkih raziskav, tradicionalna medicina pa je empirična. Razlikuje se v načinu diagnostike, v načinih terapije, še posebno pa v izrazoslovju (1). Neprevedljivi ostajajo temeljni koncepti tradicionalne kitajske medicine, kot so či, jin in jang ter meridiani, na katerih se nahajajo akupunkturne točke.

Akupunktura je le eden od pristopov zdravljenja tradicionalne kitajske medicine. Zahodnemu zdravniku filozofija tradicionalne kitajske medicine ni blizu. V zahodni medicini uporabljamo sodobne diagnostične metode, zato se je razvila izpeljanka klasične akupunkture, tako imenovana zahodna medicinska akupunktura, ki ima svoje različice. Tudi akupunktura se na svoj način razvija. S področja akupunkture je vedno več raziskav in objav, ki potrjujejo njeno empirično učinkovitost. Akupunktura je tako ena prvih tradicionalnih metod zdravljenja, ki se je kot komplementarna metoda uveljavila in postavila ob bok zahodnim medicinskim pristopom.

Mehanizmi delovanja akupunkture

Mehanizme delovanja akupunkture razložimo s pomočjo endogenih nevrogenih mehanizmov. Učinki akupunkture so najverjetneje posledica fizioloških in nevropsiholoških mehanizmov (2). Draženje z iglo pomeni umetno aktivacijo osnovnih bioloških sistemov. Učinka akupunkture na bolečino ne moremo pojasniti le z enim mehanizmom, saj bolečina sama ni fiziološka entiteta, ampak skupek nevroplastičnih sprememb (2). Akupunkturno zdravljenje bolečine zajema mnogo več kot le zbadanje, vključuje kompleksno sodelovanje, ki se odvija na nivoju empatije, dotika, pričakovanja in pogojevanja (3).

Akupunkturno zdravljenje glavobolov: nekaj podatkov iz objavljenih študij

Zhao je s sodelavci preučeval učinek akupunkturne obravnave migren brez aure (4). Funkcionalno magnetno resonanco (fMRI) so pacienti opravili pred začetkom in po koncu akupunkturnega zdravljenja. fMRI je pokazala, da prava akupunktura izzove bolj razširjen in intenzivnejši možganski odgovor. Tudi manjša intenziteta bolečine, merjena z vizualno analogno skalo (VAS), je bila značilno povezana z večjo področno možgansko aktivnostjo.

Linde je opravil sistematično analizo objavljenih študij za akupunkturno zdravljenje tenzijskih glavobolov (5) in prišel do rezultata, da je prava akupunktura malo, a statistič-

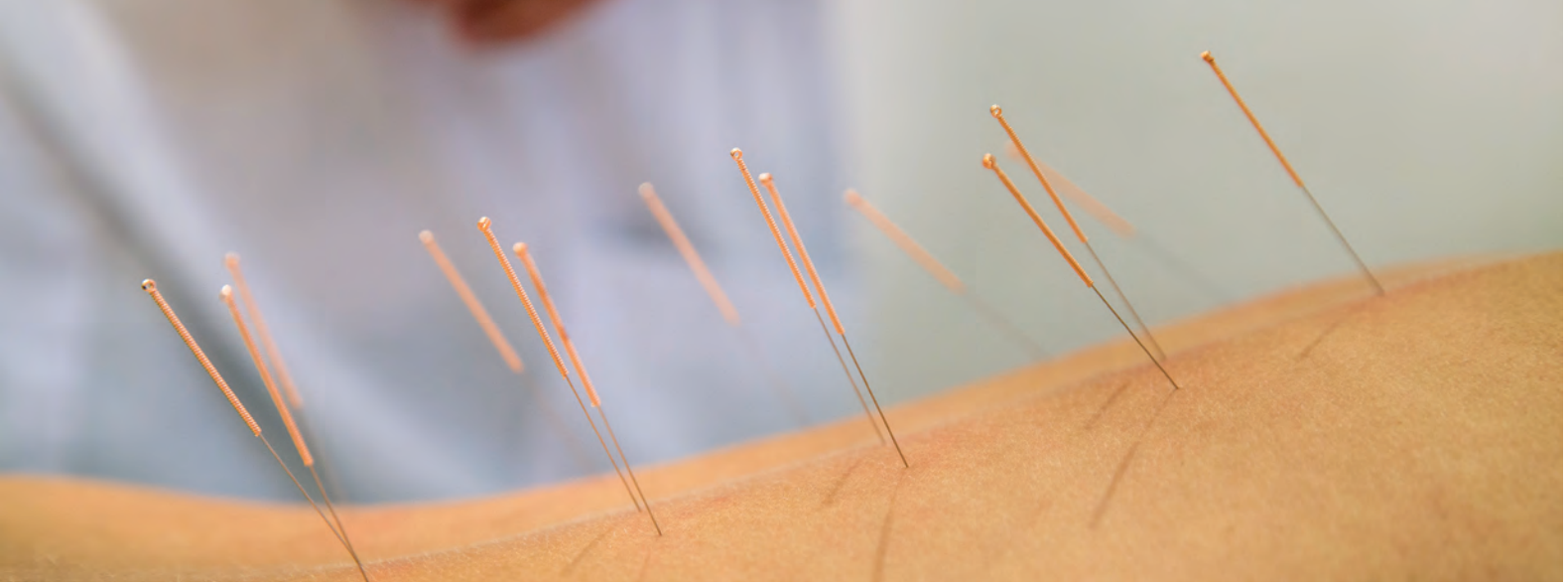
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

PROTIBOLEČINSKA AMBULANTA - AKUPUNKTURA

10 % NIŽJA CENA
za pregled in terapijo

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

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



no značilno učinkovitejša od lažne. Dve večji študiji sta poročali o statistično značilnem izboljšanju v treh mescih po zaključku akupunkturnega zdravljenja, dlje pa pacientov nista spremljali.

Endres je vodil multicentrično študijo, v kateri so spremljali akupunkturno zdravljenje tenzijskih glavobolov v 120 nemških akupunkturnih centrih in primerjali pravo akupunkturo z lažno. Paciente so zdravili šest tednov. Prava akupunktura z zbadanjem naj bi bila značilno bolj učinkovita od lažne s površinskimi teleskopskimi iglami na pravih akupunkturnih točkah, čeprav sta oba načina zmanjšala pogostnost glavobolov (6).

Endres je objavil tudi pregled študij, ki so primerjale učinke šesttedenskega akupunkturnega zdravljenja migrenskih glavobolov s šestmesečno medikamentozno profilakso. Učinkovitost akupunkture je bila primerljiva profilaksi z zdravili (7).

Naše izkušnje z akupunkturnim zdravljenjem glavobolov

V Sloveniji akupunkturo izvajamo že več kot štirideset let. Zelo pogosto z akupunkturo obravnavamo paciente z glavoboli. Diagnostično jih pregleda nevrolog, pacienti ob glavobolih jemljejo predpisana zdravila. Praviloma z akupunkturo dosežemo izboljšanje stanja: glavoboli so po akupunkturnem zdravljenju manj pogosti in tudi manj intenzivni, pri nekaterih pacientih pa povsem izzvenijo. Pacienti praviloma potrebujejo manj zdravil ali pa jih lahko za nekaj časa celo prenehajo jemati. Pozitiven učinek akupunkture traja leto dni, včasih tudi več let. Številni pacienti se vračajo na cikluse akupunkturnih stimulacij, ki jih ponavljamo na približno dve leti.

Sklep

Rezultati objavljenih študij in naše dolgoletne izkušnje kažejo, da je akupunktura učinkovita metoda zdravljenja glavobolov. Učinkovitost akupunkture je primerljiva medikamentozni profilaksi migrenskih glavobolov in nima pomembnih stranskih učinkov.

Literatura

1. Rožman, P. Značilnosti tradicionalne kitajske medicine. V: Rožman, P, Osojnik, J. eds. Tradicionalna kitajska medicina in akupunktura I. del. Birografika Bori Ljubljana 1993. str. 13–20.
2. Zaletel, M. Nevromodulatorni mehanizmi in akupunktura. Prvi tečaj akupunkture Združenja za akupunkturo. Ljubljana marec 2014.
3. Vickers, A., Cronin, A. et al. Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. Arch Intern Med 2012; 172:1444–53.
4. Zhao, L., et al. Effects of long-term acupuncture treatment on resting--state brain activity in migraine patients: a RCT on active points and inactive acupoints. PLoS ONE 2014; 9(6): e99538
5. Linde, K., Allais G. et al. Acupuncture for tension-type headache. Cochrane Database Syst Rev 2009; 1: CD007587
6. Endres HG, et al. Acupuncture for tension type headache: a multicentre, sham controlled randomized trial. J Headache Pain 2007; 8:306–14.
7. Endres HG et al. Role of acupuncture in the treatment of migraine. Expert Rev Neurother 2007; 7(9):1121–34.

Fidiklub kotiček

Spoštovani,
Stara sem 71 let in že dalj časa slabo spim. Niha mi pritisk in že ob majhnem vznemirjenju čutim razbijanje srca. Pijem čaj iz mete in melise, včasih pa si v čaj nakapljam še baldrijanove kapljice, kljub temu pa ne morem zaspati. Uspaval ne bi rada jemala, ker se bojim, da potem brez njih ne bo več spanja. Kaj mi svetujete? *Ljudmila iz Celja*

Spoštovana, ga. Ljudmila,
Čustveni odzivi in stresni hormoni so tesno povezani s telesnim odzivom. Ta se kaže tako, kot opisujete. Znani so tudi ekstremni, a na vso srečo redki primeri, ko se srce zaradi hudega čustvenega pretresa dobesedno ustavi. Pri vaših letih je smiselno najprej poskusiti z baldrijanom, saj vemo, da se sintezna pomirjevala pri starejših slabše presnavljajo in so pogosto vzrok padcev, zlomov in poslabšanja miselnih sposobnosti. Priporočam vam, da nekaj tednov zvečer pred spanjem zaužijete baldrijan v pravem odmerku, da se razvije polni terapevtski učinek. Pri tem vam svetujem, da si priskrbite izdelek v lekarni, saj je učinkovitost pripravka z baldrijanom odvisna tako od kakovosti rastline kot od postopka izdelave. Med pripravki z baldrijanom so velike razlike. Pri zdravilih z baldrijanom je zahtevano, da se izvleček standardizira in analizno preveri. S kemijsko analizo pravilno nabranega, sušenega in pripravljenega izvlečka pridobimo natančno sestavo zdravilnih učinkovin, kar je tudi zagotovilo, da ima pripravek zdravilni učinek. Lepo vas pozdravljam,

Mag. Urška Strlekar, mag. farm.





Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Ustni zadah

Danes se ljudje pogosto srečujejo z ustnim zadahom. Ta se pojavlja zjutraj, v službi, lahko tudi zvečer, v družbi prijateljev in znancev ter nas spravlja v zadrego.



Pojav vzbuja dvom in skrb o zdravju v ustni votlini. 90 odstotkov vzrokov prihaja iz ustne votline, 5 odstotkov jih ima otorinolaringološki vzrok, v 5 odstotkih pa je vzrok neznan oziroma sistemske narave (Delanghe, 1997).

Pojav zadaha ima lahko za ozadje resno sistemsko bolezen ali pa je povsem prehodne narave. Slednji, ki ga imenujemo prehodni ustni zadah, je posledica ostanka hrane v ustih, dehidracije ustne sluznice ali nočnega delovanja ustnega biofilma – bakterij. Odpravimo ga že s spiranjem ustne votline z vodo ali ščetkanjem zob. Bolezenski zadah je simptom, ki je posledica bolezenskega dogajanja v ustih ali drugje v telesu. Pojavlja se pogosto ali pa je kar stalen.

Vse telesne površine, ki so v stiku z zunanjim svetom, pokriva plast bakterij, ki jo imenujemo biofilm. Bakterije so v njem urejene v skupnosti, ki so v ravnovesju z našim telesom. Z okvaro naših obrambnih sposobnosti ali z vnosom bolezenskih vrst bakterij oziroma povečanjem njihovega števila v biofilmu pride do razraščanja in s tem do lokalnih ali sistemskih vnetij.

Ustna votlina je začetek prebavnega trakta in kot taka poseljuje tudi do sedemsto različnih vrst bakterij. Takoj po odstranitvi biofilma z zobne površine (ščetkanje, ultrazvočno čiščenje) to poselijo nove bakterije iz okolice. Bakterije pomenijo običajno poselitev, ki je v ravnovesju z našo dlesnijo. S časom se vedno več bakterij pripne na biofilm, ki

se počasi spreminja in s svojimi stranskimi produkti začne ogrožati sosednje strukture, dlesen. Govorimo o bolezenskem biofilmu, ki povzroči vnetje dlesni. Že po 48 urah se v biofilmu začno tvoriti prvi centri kalcifikacije, kar je začetek tvorbe zobnega kamna.

Z uporabo različnih ustnih sprejev, žvečilnih gumijev in agresivnih ustni vod ter zobnih past, ki hipno osvežijo oziroma odišavijo ustno votlino, le zabrišemo simptom bolezenskega dogajanja – razrast biofilma, vzroka ustnega zadaha, bakterijske poselitve, pa ne odstranimo. Slab zadah najpogosteje spremlja tudi vnetje dlesni in obzobnih tkiv zaradi nabiranja zobnih oblog in oblog na jeziku. Vneta dlesen je otekla, temnejše rdeče barve in na dotik (ščetka, hrana) krvavi.

Ustni zadah je posledica slabe, neprimerne oziroma slabo nadzorovane ustne higiene, vnetja dlesni, razpadajočih zob, previsnih plomb in prevlek. Previsne plombe in prevleke tvorijo špranje pod ali nad nivojem dlesni in tako onemogočajo dostop nitkam ali medzobnim ščetkam. Bakterijam tako omogočijo mirno mesto za razmnoževanje.

Številni tujki, med katere sodijo tudi proteze in mostički, lahko zaradi svoje starosti ali slabega vzdrževanja povzročijo nastanek ustnega zadaha. Vsi ti dodatni elementi v ustih ustvarjajo za našo ščetko težje dostopna mesta, na katerih ne more odstraniti celotnega ustnega biofilma.

Pojavljanje ustnega zadaha je lahko tudi posledica enega od simptomov sistemskih bolezni, kot so diabetes (aceton), slabša ledvična funkcija (uremija), refluks želodčne vsebine, jetrne bolezni (amonijak) in vnetja obnosnih votlin ter dihalnih poti (bakterijsko ali virusno vnetje zgornjih dihalni poti). Ob obravnavi takšnega pacienta sta zelo pomembna natančna anamneza in temeljit klinični pregled, ki vključuje vse strukture ustne votline in tudi multidisciplinarno specialistično obravnavo ob prisotnosti sistemske bolezni.

Odstranjevanja vzrokov se lotimo sistematsko. Predvsem je pomembno, da ovrednotimo stanje ustne higiene in naučimo pacienta temeljite in natančne higiene. Odstraniti je treba vsa mesta, na katerih potekajo ali pa se lahko razvijejo vnetni procesi (stare previsne plombe, mostički, prevleke, proteze). Veliko pozornosti posvetimo tudi mestom, ki so pacientu težje dostopna zaradi anatomskih posebnosti (rotacije zob, tesna stanja, izpad zoba iz zobne vrste).

Če je potrebno, načrtujemo tudi popolno dezinfekcijo ust, ki vključuje parodontološko obravnavo zobnih korenin in uporabo dezinfekcijskih ustnih vod. Ob prisotnosti starih protez te ponovno očistimo, dezinficiramo in spoliramo, s čimer zmanjšamo število mest, na katerih bi se lahko ponovno naselile bakterije biofilma. Proteze je treba vsakodnevno čistiti z zanje prilagojenimi ščetkami in milnico, nujno pa jih je shranjevati v vlažnem okolju (posoda s čisto vodo, vlažen robček ipd.).

Doktor 24 KLINIKA

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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 30. novembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

Novost v Sloveniji - implantati **brez operacije!**
Hitro in neboleče do novih zob.

- Do novega zoba takoj, brez operacije, s Champions implantati in MIMI postopkom implantacije
- Minimalen poseg in takojšnje običajno življenje
- Do 50% nižji stroški kot pri operativno vstavljenih vsadkih



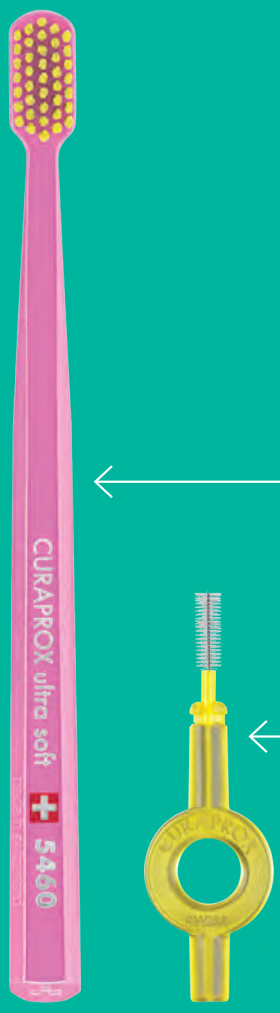


Pokličite nas ali obiščite našo novo spletno stran!

Janez Vrbošek, dr. dent. med, Litijska cesta 161, Ljubljana
T: + 386 (0)59 075 754, M: + 386 (0)40 579 569, info@vvdental.si, www.vvdental.si

vvdental
center za estetsko zobozdravstvo Vrbošek

Adam & Eva
Batman & Robin
Bonnie & Clyde



očisti 70 %*

očisti 30 %*

Z novim parom SUPERDUO:
CS 5460 ultra soft & CPS prime
bodo zdaj popolnoma čisti
tudi vaši zobje.

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.
Naša zobna ščetka je seveda junakinja. Kaj pa je s 30 % zobnih površin, ki se nahajajo med zobmi in jih niti ta zobna ščetka ne doseže? Tukaj pride na vrsto njena pomočnica – ultrafina medzobna ščetka. Preprostejša, prijetnejša in učinkovitejša kot zobna nitka. Za popolno ustno higieno izberite pravi junaški par – Superduo. www.curaprox.si.

Komplet Curaprox Superduo lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. **www.flegis.si**

CURAPROX
MIND THE GAP!

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Ustna medicina

Prežvečena jed je balzam za naše telo - škripanje z zobmi in težave pri žvečenju


dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.


Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

V prejšnji številki smo pričeli s temo, ki je tako ljudem kot tudi zobozdravnikom med vsemi štirimi področji ustnega zdravja najmanj poznana in razumljiva. V šali včasih povezujemo besedi okluzija (ugriz) in konfuzija. Res je tudi, da je področje funkcije eno izmed znanstveno najmanj raziskanih področij, kar pa ne pomeni, da tovrstnih bolezni stroka ne pozna.

Na tem področju imamo v svetu kar nekaj pristopov, ki se spopadajo z griznimi boleznimi, najbolj prodorna sta skandinavski in ameriški. Terapevti Ustne Medicine združujemo spoznanja obeh in delujemo tako preventivno kot kurativno, odvisno od stanja, v katerem vas spoznamo v ordinacijah. Dolgoletne klinične izkušnje pri delu s pacienti, ki imajo izzive v funkciji, nam dovoljujejo sklep, da je bolj kot pomanjkanje znanja problem pomanjkanje zavedanja na tem področju, podobno kot je to pri parodontalni bolezni.

Na eni strani ste ljudje, ki popolnoma razumljivo težko povežete simptome v ustih s tem, da je z vašim ugrizom nekaj narobe. Pogosto namreč ob pregledu pacienta ugotovimo znake funkcijskega obolenja, ki se jih sploh še ne zaveda in ga ne motijo. Na drugi strani pa vam zobozdravniki težko predstavijo ugotovljeno funkcionalno problematiko na način, ki bi vam dovolj jasno in dovolj nazorno orisal potrebo po pravočasnem ukrepanju.

Ni dovolj samo, da človeka obvestimo, posameznik se mora problema zavedati in ga tudi razumeti. Logično je lažje razumeti, da boste ob zob, ki so ga uničile bakterije s povzročeno zobno gnilobo. Prav tako se vas večina že zaveda, da ste lahko ob «zdrave» zobe, če vam bakterije uničijo temelj, v katerega so zobje zasidrani, s pojavom parodontalne bolezni. Malo ljudi pa se zaveda, da bodo prav tako izgubili zob, ki je «zdrav», brez lukenj, brez parodontalne bolezni, a mehansko poškodovan, obrabljen, napokan, s poškodovanim zobnim vratom, abfrakcijami in tako naprej. Še manjša pa je skupina ljudi, ki se zavedajo, da se funkcijska bolezen dogaja ravno njim.


Primer zmernega bruksizma

Funkcijsko bolezen lahko zaznate na sedemnajst različnih načinov, najpogosteje pa kot bolečino enega zoba, pa z zobozdravnikom nikakor ne najdeta vzroka, kot bolečino več sosednjih zob, zopet brez vzrokov okužbe, kot nepojasnjeno bolečino, ki se seli po obrazu s spremljajočimi glavoboli, lahko tudi bolečinami v vratu, kot različne kombinacije naštetih in tako naprej.

Navezujoč se na zavedanje vam zato predstavljamo najpogostejšo funkcijsko bolezen, ki po nekaterih ocenah prizadeva tretjino odrasle populacije. Imenuje se bruksizem in dogaja se lahko tako podnevi kot ponoči, je pa najpogosteje nočna aktivnost in je poglavar funkcijskih bolezni. Na tem področju pomeni največjo grožnjo za stabilno ustno zdravje.

Za primerjavo, zobje so med žvečenjem in goltanjem hrane v stisku preko dneva v povprečju dvajset minut, pri nočnem škripanju pa lahko tudi od štirideset minut v uri spanja, in to z desetkrat večjo silo od tiste pri žvečenju. Govorimo torej o pravi drami, drami, ki se je večina ljudi sploh ne zaveda. 90 odstotkov jih na vprašanje, ali morda ponoči škripajo z zobmi, odgovori, da ne oziroma da tega ne ve. In kako bi, saj se stiskanje oziroma škripanje zob dogaja brez našega zavedanja, medtem ko spimo.

Kaj se torej dogaja bruksistom, ko spijo

V eni izmed štirih faz spanja, fazi REM, se žvečne mišice aktivirajo in posledično pridejo zobje v stik. Ta stik ni običajen, ker hrane ni v ustih. Tako z vodoravnimi gibi spodnje čeljusti meljemo lastne zobe, ki se pod pritiski, kljub temu da so pokriti z najtršo snovjo v telesu, sklenino, upogibajo, lomijo, pokajo in krušijo. Da bi bila situacija še bolj dramatična, so sile, ki se ustvarjajo med škripanjem, do desetkrat večje od tistih, ki jih podnevi uporabljamo pri žvečenju. Škripaška epizoda traja v povprečju od pet do deset minut, potem pa izzveni s prehodom v naslednjo fazo spanja. Spanje poteka v valovih, kar pomeni,


Primer zelo napredovale oblike bruksizma

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





Primer zdravljenja in rehabilitacije obrabljenih zob

da se cikli REM pojavijo večkrat na noč in se tako tudi bruksistična epizoda lahko ponovi večkrat. Govorimo o pravem nočnem fitnesu. Poleg zgoraj omenjenih posledic se pojavijo še majavost, občutljivost in obraba zob in ker pri tem sodeluje celoten žvečen aparat z mišicami, ligamenti in obema sklepoma, opazimo pri bruksistih glavobole, lahko migrenske, obrazne bolečine, napetost in bolečine v žvečnih mišicah, odmik dlesni in poškodbe zobnih vratov ter seveda neprespanost. Ljudje, ki ponoči stiskajo zobe, se navadno zbujajo utrujeni.

Veliko ljudi nas sprašuje, kaj povzroča bruksizem. Znanost si še vedno ni enotna glede tega vprašanja in vzroke deli na tiste, ki jih imamo v ustih, to je fizične in psihološke. Eden izmed glavnih razlogov je zagotovo neusklajen ugriz. Če imamo na zobeh točko ali dve, na kateri ugriznemo najprej, ju med spanjem želimo odpraviti, zato drsamo po teh površinah. Vendar to ni pravilo. Veliko ljudi ima neusklajen ugriz, pa vendar ponoči ne stiska zob. Naslednji pomemben parameter je stres. Ugotovili so, da osebe, ki doživljajo veliko stresa, stiskajo pogosteje, dlje in z večjimi griznimi silami kot osebe brez stresa. Sklenemo lahko, da stres ojači brukstistično dejavnost, vendar ne moremo z gotovostjo trditi, da jo povzroča. Poleg tega tudi nevrologi ne znajo uvrstiti bruksizma v določeno kategorijo motenj gibanja.

V kliniki Ustna Medicina obravnamo bruksizem in druge oblike funkcionalnega neskladja zelo resno. Vsakemu posamezniku, pri katerem sumimo, da ponoči ali podnevi stiska zobe, ponudimo možnost domače preiskave. Domov odnesete poseben trak, ki ga nalepite na zunanjo stran lica. Če stiskate zobe, se mišice aktivirajo in trak to zazna. Ne samo to, izmeri tudi stopnjo nočnega stiskanja. Tako se lahko enostavno prepričate, ali ste bruksist ali ne.

Kakšne so terapevtske možnosti funkcijskih neskladij

Po opravljeni diagnostiki, ki smo jo opisali v prejšnjem članku, je najpomembnejša klinična presoja, kaj narediti, kako izvesti in predvsem zakaj. Bistveno je, da se najprej ukvarjamo z vzrokom neskladja in šele potem s posledicami (simptomi, znaki obolenja).

Osnovno predvidevanje funkcijskih bolezni je, da zobje niso na pravem mestu. Če lahko na konzervativen način pacientu omogočimo, da zobe «postavimo» na pravo mesto, potem mu predlagamo tako imenovano okluzijsko terapijo. Na študijskih modelih in kasneje v ustih ugotovimo, katere so tiste točke na zobeh, ki so za ugriz moteče. Te točke odpravimo tako, da jih odpoliramo s postopkom, imenovanim razbremenilno uravnoteženje. Bistvena ugotovitev je, ali lahko zagotovimo stabilen (en) ugriz s takšnim manevrom. Če je odgovor ne, potem moramo uporabiti druge metode, kot so konzervativno preoblikovanje zob, ortodontsko premeščanje zob, protetične rehabilitacije ali, zelo redko, izdrtje zoba.

Vsem, ki stiskajo ponoči zobe, predlagamo izdelavo opornice. Glede na resnost spremljajočih simptomov na zobeh, mišicah in čeljustnem sklepu predlagamo ali razbremenilno mišično opornico NTI ali prilagojeno michigansko opornico, ki je namenjena predvsem za paciente, ki imajo težave s čeljustnim sklepom. V obeh primerih vsekakor zaščitimo zobe pred nadaljnjo obrabo.

Ko dosežemo stabilnost, to je urejen ugriz in nadzor nad bruksizmom, se lahko posvetimo popravljanju škode, ki je zaradi njiju nastala. Vedeti moramo, da funkcijska neskladja, še posebno pa bruksizem, negativno vplivajo na vsa štiri področja ustnega zdravja. Škodo opazimo tako na obzobnih tkivih, zobnih kronah in funkcijskem področju kot tudi v estetiki.

Je za bolečine res krivo slabo vreme?

Pravi vzrok bolečine je najpogosteje:

- karies (zobna gniloba)
- občutljivi zobni vratovi
- občutljive dlesni
- škrtanje z zobmi (bruksizem)
- granulom (vnetje zobnega živca)



Ne odlašajte z obiskom zobozdravnika, saj vam le on lahko pravočasno prepreči nastanek bolečin in drugih neprijetnosti v vaših ustih.

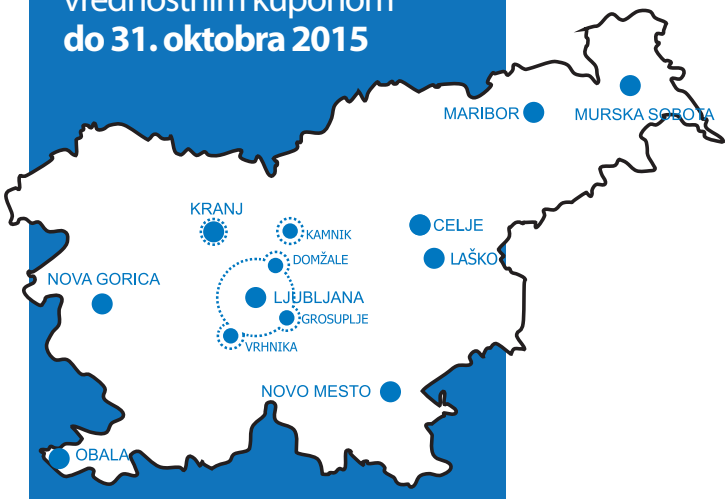
UstnaMedicina®

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.

Še vedno velja posebna ugodnost. Za nove pakete popust v vrednosti 50 €

Za bralce revije Doktor

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



Območja zdravniške oskrbe na voljo

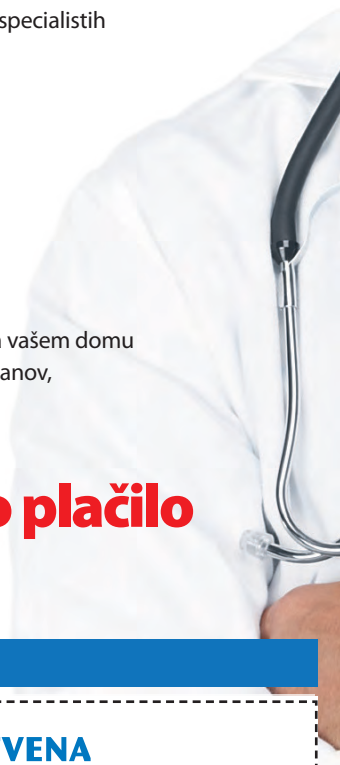
Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite

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:

Elektronski naslov:

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



Izvrstna rešitev,
s katero se boste izognili
dolgim čakalnim vrstam

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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 €

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



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

Estetika

Pomlajevanje obraza (1. del)

Znaki staranja obraza so univerzalni. Nekatere gube v naš obraz zareže čas, saj so gube in brazde po obrazu naravna posledica staranja, ki zajema izgubo prožnosti kože, stanjšanje kože, izgubo kolagena ter usihanje mehkih tkiv obraza.

Človek ima na nekaj kvadratnih centimetrih svojega obraza prostor za vse sledi svojih prednikov, za povzetek lastne zgodovine in za izraze vseh svojih želja.
(Ralph Waldo Emerson)

Posledica delovanja gravitacije so odvečna koža, ohlapna, zgubana koža na vratu, upadla lica, pojavijo se brazde. Obstajajo pa tudi gube, ki si jih pomagamo zarezovati sami, in sicer s ponavljajočimi se mimičnimi gibi obraza in grimasami, kajenjem, izpostavljanjem soncu, nihanjem telesne teže ter stresom. Od zunanjih dejavnikov staranje kože pospešuje tudi onesnažen zrak.

Posledice staranja je moč omiliti le s celostnim pristopom in pravočasno obravnavo, ki upošteva vse anatomske, biološke in tkivne (histološke) spremembe. Na osnovi natančnega pregleda svetujemo ustrezno nekirurško ali kirurško zdravljenje. Pri ljudeh med tridesetim in štiridesetim letom se največkrat odločimo za neinvazivni pristop, po šestdesetem letu pa največ dosežemo s kirurškim posegom. Za kombinacijo obeh pristopov se odločimo med štiridesetim in petdesetim letom starosti.

Celostna in pravočasna obravnava lahko omili posledice staranja.

Nekirurški postopki pomlajevanja obraza

Uspešno pomlajevanje starajočega se obraza temelji na skrbni oceni aktinične (s soncem povzročene) in starostne poškodbe kože. Na voljo imamo veliko tehnik pomlajevanja, s katerimi lahko obnovimo površino kože, ohromimo obrazno mišičje ali nadomestimo mehka tkiva.

Med postopke za obnavljanje površine kože sodijo zdravljenje z laserjem ter mehanični in kemični piling.

Mehanični in kemični piling

Metodi mehaničnega pilinga sta dermabrazija in mikrodermabrazija.

Pri dermabraziji uporabljamo za odstranjevanje povrhnjih delov kože ročno rotacijsko brusilko. Globino delovanja uravnavamo s pritiskom brusilke na površino, s hitrostjo vrtenja nastavka, z zrnatostjo oziroma grobostjo nastavka, trajanjem postopka, odvisna pa je tudi od tipa in strukture kože. Z mikrodermabrazijo izravnamo kožne površinske nepravilnosti in spremembe pigmentacije. Za terapijo finih gub ni zelo uspešna. Ker prodre samo skozi zgornjo plast kože, lahko mikrodermabrazijo ponavljamo. Postopek navadno ni boleč in ne zahteva splošne anestezije.

Kemični piling ali lupljenje je nadzorovano odstranjevanje vrhnjice in/ali površinskega dela usnjice z namenom izboljšati in obnoviti strukturo ter pigmentacijo kože. Glede na globino prehajanja sredstva razlikujemo površinski, srednje globoki in globoki piling. S sredstvi za površinski piling namerno poškodujemo zgolj najbolj zgornje plasti kože. S sredstvi za srednje globoki piling poškodujemo zgornji del kože vključno z zgornjim delom usnjice. Sredstva za globoki piling uporabljamo le na obrazu in z njimi poškodujemo zgornje plasti kože do sredine usnjice.

Postopek

Postopek je odvisen od kemičnega sredstva, ki ga uporabimo, in globine poškodbe kože. Na čisto kožo namažemo sredstvo in ga pustimo učinkovati točno določen čas. Nato ga odstranimo in predpišemo ustrezno nego kože. Po površinskem pilingu koža ne potrebuje posebne nege, medtem ko moramo po srednje globokem in globokem pilingu poskrbeti za nego kože z aplikacijo vazelina, da preprečimo preveliko izgubo vode iz poškodovane kože. Četrti dan po posegu lahko začne pacient uporabljati ličila ter čistilne in vlažilne kreme.

Pri srednje globokem pilingu je priporočljivo nanašanje belilne kreme s hidrokinonom vsaj en teden po posegu, saj s tem preprečimo ponovno pigmentacijo zaradi izločanja hormonov in izpostavljenosti UV-sevanju. Pomembna je zaščita pred sončnimi žarki z uporabo sončnih krem z zaščitnim faktorjem nad 30.

Možni zapleti

Kemični piling je dokaj varen postopek pomlajevanja kože, zapleti so redki. Opisane so pordelost, oteklina, okužba, motnje v pigmentaciji kože in brazgotine. Pazljivost je potrebna že pri izbiri pacientov, saj je treba izločiti tiste s temno poltjo in čezmernim brazgotinjenjem. Ljudje z latentno okužbo z virusom herpes simpleks morajo pred posegom preventivno jemati protivirusno zaščito.

Dermabrazija je starejša in manj natančna metoda obnovitve površine kože, ki so jo kljub novim diamantnim brusom izpodrinile sodobnejše laserske tehnike.

Kemični piling je starejši in manj natančen poseg obnovitve površine kože, ki so ga izpodrinile sodobnejše, selektivne laserske tehnike (laserski piling in laserski resurfacing). Zaradi enostavnosti izvedbe in sodobnih, varnejših preparatov je zelo uporaben zlasti za mlajše osebe z začetnimi spremembami povrhnjih plasti kože.

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 30. novembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

t: 0820 08240



Imunski sistem

Ideja o povečanju imunske odpornosti že dolgo buri domišljijo zdravnikov in pacientov. Čeprav je zelo mamljiva, se je žal izkazala tudi za zelo izmuzljivo. Imunski sistem je namreč v telo vgrajen varnostni (obrambni) sistem, ki nas ščiti pred vdorom patogenov.



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

Patogeni so tuji organizmi oziroma povzročitelji bolezni (bakterij, virusov, paraziti in plesni) in škodljive snovi iz okolja. Naš imunski sistem sodeluje tudi v procesu prepoznavanja lastnih nenormalnih celic in s tem zavira nastanek in razvoj raka.

Naše telo se vsak dan srečuje z več sto bakterijami in virusi, a kljub temu ne zbolimo. Kot je imunski sistem odličen v svoji vlogi varuha, je, če se pretirano aktivira ali okvari, lahko za zdravje tudi škodljiv. Primer napačnega ali pretiranega delovanja imunskega sistema so imunske bolezni, ki lahko prizadenejo različne organe in povzročijo invalidnost, raka ali celo smrt (npr. revmatoidni artritis, temporalni arteritis, polimialgije, alergije - anafilaktična reakcija, astma, Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis itn.).

V primeru slabšega delovanja imunskega sistema pa se srečujemo s ponavljajočimi se, življenjsko ogrožajočimi okužbami. Okvare imunskega sistema so večinoma genetske, a jih lahko povzročijo tudi nekatere bolezni (npr, levkemija, aids itn.) in zdravila (npr. citostatiki, kortikosteroidi itn.).

Delovanje imunskega sistema določa približno tisoč genov in je natančno nadzorovano

Imunski sistem sestavljajo imunske celice (bele krvničke ali levkociti), ki niso zbrane v enem samem organu. Gre za kompleksen sistem, v katerem imajo organi, kot so priželjc, kostni mozeg, limfne žleze, bezgavke, jetra, vranica, sluznice dihal, prebavil, sečil in rodil ter drugi organi in tkiva, vsak svojo vlogo pri zorenju imunskih celic. Obramba poteka na več nivojih. Prva obrambna črta je naš največji organ, to je koža. Kjer telo ni pokrito s kožo, so sluznice (prebavil, dihal, sečil, spolnih organov) tiste, ki preprečijo vstop patogenom v telo. Sluz in migetalčni epitelij v dihalnih poteh ter slina in solze imajo nalogo mehanskega odstranjevanja tujkov, ki se ujamejo na svoji poti. Želodčna kislina pa uniči večino bakterij, ki prek prebavil vstopajo v naše telo.

Kar se izmuzne prvi obrambni črti, naleti na imunski sistem v krvi in tkivih. Poenostavljeno razdelimo imunost na prirojeno in pridobljeno. Prirojeno predstavljajo različne bele krvničke (nevtrofilci, eozinofilci, bazofilci, monociti, mastociti, makrofagi in drugi fagociti), ki so v tako rekoč vseh delih telesa. Naloga tega imunskega sistema je, da prepozna telesu tujo snov in jo uniči. Pri prepoznavi sodelujejo različne vrste celic, ki sprožijo vnetni proces s sproščanjem vnetnih mediatorjev



PRVI **ŠČIT**
PRED
PREHLADOM

IMMUNAL®



AKTIVIRAJ svojo naravno obrambo z **IMMUNAL**om.
Zaščiti se in pomagaj telesu, da **hitreje okreva**.

lek
član skupine Sandoz

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

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

SI1508371726 | Informacija pripravljena: avgust 2015

(citokini, interlevkini) in posledično tvorbo obrambnih celic (limfocitov B), ki tvorijo protitelesa.

Protitelesa so molekule, ki se vežejo na antigen in opozorijo druge imunske celice, katere celice je treba odstraniti. Limfociti T sodelujejo pri reakcijah celične imunosti in usmerjajo imunski odziv. Glavna značilnost limfocitov je specifičnost, saj vsak limfocit prepozna le enega ali le nekaj zelo podobnih antigenov. Poglavitna značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin. Ko se imunski sistem sreča z določenim antigenom (delom patogena), ostane v telesu povečano število tistih limfocitov, ki so sposobni ta antigen prepoznati takoj ob ponovnem srečanju. To so spominske celice. Ob ponovnem stiku z istim antigenom bo zato obrambna imunska reakcija hitrejša in bolj učinkovita. Na tem temelji učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam. Po drugi strani lahko imunski sistem prepozna telesu nenevarne snovi in jih tolerira, kar imenujemo imunska toleranca.

Pri naravni odpornosti gre torej za resnično kompleksen mehanizem, v katerem sodelujejo živčni sistem, endokrine žleze in imunski sistem. To ravnovesje se vzdržuje tako, da so ti sistemi pravzaprav v stalni komunikaciji in sprememba enega vpliva na odziv drugih dveh (povratna zanka), zato s spremembo ene same komponente skoraj ni mogoče povzročiti želenega učinka. Na srečo so tu še dodatni dejavniki, na katere lažje vplivamo in ki posredno odločajo o uspešnosti našega obrambnega odziva. Neprimerna prehranjenost (telesna teža), nezadostna količina mikroelementov (vitaminov in mineralov) v prehrani, neprimeren obseg dnevne telesne aktivnosti, izpostavljenost kroničnemu stresu in pomanjkanje spanca si zaslužijo svoje mesto, ko govorimo o tem, kako si izboljšati imunost.

Veliko študij je že ugotavljalo učinek posameznih rastlinskih dodatkov za izboljšanje imunosti, ker pa je težko izključiti vse druge dejavnike (utrujenost, stres, genetsko variabilni imunski odziv itn.), ki vplivajo na končni rezultat, so njihove ugotovitve nezanesljive. Vsekakor pa se je nadomeščanje slabih življenjskih navad z dobrimi izkazalo kot uspešno pri krepitvi zdravja in posredno s tem tudi imunosti.

Doktor svetuje

Za krepitev imunosti je treba upoštevati:

- ***pomanjkanje spanca škodi! Priporočeno je približno sedem do devet ur spanja dnevno za optimalen imunski odziv;***
- ***ne kadite! Poleg upada pljučne funkcije in povečanja tveganja za pojav srčno-žilne bolezni kajenje slabi obrambo dihalnih poti (uniči migetalčni epitelij) in poveča količino goste sluzi, ki je gojišče za patogene;***
- ***ne zadržujte se v zaprtih prostorih in si redno umivajte roke, saj boste tako zmanjšali možnost prenosa patogenov;***
- ***30 minut zmerne športne aktivnosti na dan izboljša prekrvitev, kar pospeši in olajša dostop obrambnim celicam do patogenov;***
- ***sreča in občutek zadovoljstva ugodno vplivata na obrambni sistem. Več kot imate kakovostnih prijateljskih, partnerskih ali drugih odnosov, pozneje boste zboleli;***
- ***kronični stres in depresija na slabo vplivata imunost. Izoliranost, osamljenost in žalost slabijo odpornost;***
- ***količinsko primerna, kakovostna in raznovrstna prehrana (sveže sadje in zelenjava, polnozrnati izdelki in nenasičene maščobe) zagotavljajo zdravje in primerno telesno težo;***
- ***pomemben je primeren vnos vitaminov A, B, C, D in E ter mineralov (cink, magnezij, železo, baker, folna kislina itn..), medtem ko je čezmeren vnos lahko škodljiv. O potrebi po nadomeščanju vitaminov in mineralov se posvetujete z izbranim zdravnikom.***

Vstopite v sezono prehladov in hladnih dni pripravljeni!

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



ODLIČNA POMOČ ORGANIZMU PRI KREPITVI NARAVNE ODPORNOSTI



Na nizke temperature in krajše dneve se naš organizem odziva z izločanjem različnih hormonov, predvsem je med njimi več stresnih. Ti na eni strani uspešno kljubujejo klimatskim spremembam, na drugi strani pa tudi slabijo imunski sistem.

Zato smo v zimskem času manj odporni in je priporočljivo, da delovanje imunskega sistema podpremo z naravnimi izdelki. Med temi so najbolj učinkoviti antioksidanti, ki jih lahko zadostimo z uravnovešeno hrano, vendar nam žal pri današnjem tempu življenja in večinoma osiromašeni, neredni in neuravnoteženi prehrani to ne uspeva najbolje.

Prednosti izdelkov Sambucol®:

- Podpira delovanje imunskega sistema.
- Izvleček iz jagod črnega bezga vsebuje edinstveno spojino (Antivirin®), ki pomaga zaščititi zdrave celice. Veže se na virus in mu onemogoča prodreti in okužiti zdrave celice, s čimer deaktivira nalezljivost virusov.
- Primeren za vegetarijance in vegane, saj ne vsebuje sestavin živalskega izvora.
- Ne vsebuje glutena ali laktoze in je primeren za ljudi s celiakijo in laktozno intoleranco.

Sambucol® je edinstven izvleček jagod črnega bezga, namenjen vsej družini za pomoč pri krepitvi imunskega sistema.

Jagode črnega bezga se že stoletja uporabljajo kot pripravek za lajšanje tegob pri prehladu in gripi. Raziskovalci v Švici in Italiji so odkrili dokaze, da je jagode črnega bezga uporabljal že pračlovek. Zdravilnost jagod črnega bezga so poznali tudi stari Egipčani. Hipokrat je bezgove jagode poimenoval domača lekarna. Naše stare mame pa so kuhale vino iz jagod črnega bezga kot najboljše domače zdravilo proti začetni gripi, bronhitisu ali celo pljučnici. Samo za primerjavo: jagode črnega bezga vsebujejo petkrat več antioksidantov kot na primer borovnice in dvakrat več kot brusnice.

Izvleček, na osnovi katerega je narejen Sambucol®, se proizvaja iz celih jagod črnega bezga. 120 ml steklenička Sambucol®-a je enakovredna 1000 jagodam črnega bezga. Ena Sambucol® kapsula pa vsebuje kar 3800 mg izvlečka.

Antioksidanti

V uravnoteženi prehrani imajo antioksidanti in naravne rastlinske zaščitne snovi pomembno mesto. Gre za snovi, ki so naravno prisotne v rastlinah in jih varujejo pred neugodnimi zunanjimi dejavniki (vreme, škodljivci ...). Navadno se nahajajo tik pod lupino oziroma v zunanjih plasteh rastline. V človekovem telesu delujejo kot močni antioksidanti. Antioksidant je molekula, ki prepreči oksidacijo drugih molekul. Kot stranski produkt presnavljanja in obrambe pred mikrobi nastajajo med oksidacijo prosti radikali. Prosti radikali sprožijo verižne reakcije, katerih posledica so poškodbe celice. Antioksidanti ščitijo celice pred nastankom prostih radikalov in tako ustvarjajo optimalne pogoje za dobro delovanje imunskega sistema ter izboljšajo njegov odziv. Kot antioksidanti lahko delujejo encimi, vitamini (vitamin A, E in C), minerali (cink, selen) ali drugi naravni produkti (flavonoidi, antocianini).

Izdelke Sambucol® priporočamo:

- V času gripe, prehladov in drugih virusnih obolenj.
- Vsem, ki se večino časa zadržujejo v zaprtih in nezračenih prostorih.
- Otrokom v šolah in vrtcih.
- Vsem, ki se zadržujejo v prostorih, kjer se giblje veliko ljudi.
- Vsem, ki obiskujejo množične prireditve in uporabljajo javna prevozna sredstva



Sambucol®
BLACK ELDERBERRY



Pomaga krepiti vaš imunski sistem

www.sambucolslovenia.com

Sambucol® z jagodami črnega bezga je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti. To zimo poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA BREZ DODANEGA SLADKORJA Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM

EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM

EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIMI VITAMINI IN MINERALI

EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C

NOVO



SAMBUCOL TUDI V OBLIKI PASTIL IN ZA PRIPRAVO TOPLEGA NAPITKA

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Naš vsakdanji stres

Zadnje čase je stres zelo priljubljena tema v pogovorih o človeškem zdravju. O njem tako rekoč vsi vse vemo, saj smo konec koncev vsi ves čas pod stresom. Ali je res tako?

Kaj je stres

Širše gledano je stres odziv telesa in duha na dogodek ali dražljaj, ki zmoti ravnovesje. Tovrstne dogodke ali dražljaje imenujemo stresorji, odziv nanje pa je odvisen od velikega števila dejavnikov. Stresni dogodki sprožajo številne odzive v telesu. Vzemimo za primer strah. Kadar nas nekaj prestraši, se bliskovito sproži cela kaskada biokemičnih dogodkov v telesu; prek več različnih mehanizmov se izloči vrsta stresnih hormonov in kemikalij, ki neposredno vplivajo na večino ključnih procesov v organizmu. Povečano izločanje kateholaminov, kortizola in spolnih hormonov tedaj občutimo predvsem kot napetost in razbijanje srca.

V biologiji imenujemo to odziv »boj ali beg«, kar pomeni, da stresor, ki sproži tovrstno stresno reakcijo, organizem neposredno pripravi na ustrezen odziv. Z evolucijskega vidika je tak odziv telesa seveda zelo primeren, človek je namreč brez ustreznega orodja precej nebogljena živalska vrsta. Podobno bi lahko rekli za veliko večino dogodkov, kjer je stresor pravilno spoznan in je reakcija telesa (in duha) primerna.

Ali je stres škodljiv

Odgovor na to vprašanje ni enoznačen. Iz zgornjega odstavka lahko razberemo, da je v nekaterih primerih stres koristen, saj nam lahko celo reši življenje. Ali je stresni odziv ustrezen, pa je najprej odvisno od tega, ali je stresor sploh pravilno prepoznan. Zagotovo ni ustrezno, če se ustrašimo nečesa ali nekoga, ki nas ne ogroža, po drugi strani pa je seveda lahko zelo škodljivo, če resnične nevarnosti ne prepoznamo. Pogoste zmote pri prepoznavanju stresa vodijo v prepogoste stresne odzive.

Težave večinoma povzročata dolgotrajna izpostavljenost stresu in predvsem naša čustvena uravnanost, od katere je najbolj odvisno, kako se bomo čustveno odzvali na že povzročen stres. Predvsem slednje, negativen čustveni odziv, je tisto, kar v resnici zaznavamo kot neprijetnost stresa.

Katere vrste stresa poznamo

V literaturi včasih zasledimo delitev stresa na dobrega (angl. *eustress*) in slabega (angl. *distress*). Čeprav gre navidez za preprosto delitev, ni tako. Gre namreč za to, kako čustveno reagiramo na določen stres, kar pa je, kot smo že zapisali, odvisno od naše čustvene naravnanosti. Vzemimo za primer sestanek z zoprnim sogovornikom. Z vnaprejšnjo negativno nastrojenostjo bo vsekakor zelo stresen. Če pa si vnaprej zastavimo pozitiven cilj (npr.: Naredil bom največ, kar se v danih okoliščinah storiti da, ohranil bom mirno kri in se ne bom odzival na provokacije), se kaj lahko zgodi, da bomo po uspešno končanem sestanku čutili mir in zadovoljstvo. Za dober, koristen ali vsaj neškodljiv odziv na stres je torej ključna pozitivna osebnostna naravnanost.



NATURAL WEALTH B KOMPLEKS VITAMINI ŠT.1 PROTI UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI

B12, B1, B2, B3-niacin, B6, folat, pantotenska kislina in biotin.
PRISPEVA K: normalnemu delovanju živčevja, normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi. Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, nastajanju rdečih krvničk in delitvi celic.

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

Natural Wealth

Učinki dolgotrajnega stresa

Daljša izpostavljenost stresu povzroča številne povsem telesne težave, kot so astma, arterijska hipertenzija, prebavne motnje, srčne aritmije, bolečine v sklepih in glavoboli. Ob tem posredno ali neposredno vpliva na razpoloženje in večinoma povzroča kombinacijo tesnobe in depresije. Prevladuje lahko ena ali druga, lahko sta obe enako izraženi in lahko obe v zelo težki obliki. S stresom povzročena škoda v telesu je medicinsko pogosto težko obvladljiva, saj osnovni dejavniki, ki so jo zakrivili, navadno vztrajajo dalje. Zategadelj je še posebno v primerih, ko so težave sicer stresno pogojene, a po videzu povsem telesne, ciljano zdravljenje telesne težave velikokrat neuspešno.

Pozitivna naravnanost

Ohraniti ustrezno čustveno naravnanost v nekaterih okoliščinah seveda ni preprosto, a je treba vedeti, da ta veščina nikomur ni podarjena, temveč je tako kot vse veščine pridobljena z vadbo. Veliko večino razmeroma nepomembnih vsakodnevnih stresov se da s tovrstnim treningom v celoti izničiti ali se jim ogniti. Pomembno je ohraniti mirno kri (če sin že stotič ni pospravil svojih stvari, to vseeno ni razlog za slabo voljo), samozavest (če nas nekdo žali ali ponižuje, s tem veliko pove o slabostih svojega, ne našega karakterja), ne jemati osebno stvari, ki niso osebne (voznik, ki nam zapelje v škarje, ne želi dražiti ravno nas osebno), in se vnaprej pozitivno pripraviti na okoliščine, predvsem predvidljivo neugodne, pa tudi na nepredvidljive.

Obramba pred škodljivimi stresnimi odzivi

Zgoraj omenjena pozitivna naravnanost je daleč najboljši način boja proti stresu. Pomembno je prevetriti svoje vrednote in močno omejiti pomen tistih, ki so preveč odvisne od drugih. Najboljši primer za to in v našem okolju tudi najpogostejši vzrok težav sta navidez zelo podobni vrednoti: služba in delo. Mnogi med njima sploh ne razlikujejo, vendar se ti vrednoti med seboj tako razlikujeta, da se bolj skoraj ne bi mogli. Za potrjevanje prve je namreč potrebno priznanje neke tretje osebe (sodelavca ali nadrejenega), medtem ko je za potrjevanje druge zadolžen vsak zase. Razlika je bistvena. Zapomnimo si: varne vrednote so tiste, ki jih lahko potrjujemo sami ali naši bližnji; škodljive so tiste, kjer je potrjevanje odvisno od tretjih oseb, ki imajo ravno tako svoje težave in nam niso nujno naklonjene.

Doktor svetuje

Glavna dimenzija stresa je v naših predstavah. Razmeroma redko se nam dogajajo res nepredvidljive stvari, ki nas utemeljeno prizadenejo. Pri vsakodnevnih stresih gre večinoma za znane in povsem predvidljive dogodke in okoliščine, ki jih z ustreznim vnaprejšnjim čustveno primernim in pozitivnim pristopom lahko zelo omilimo, če že ne povsem odpravimo. Na ta način lahko dosežemo, da se ne vznemirjamo zaradi stvari, dogodkov ali ljudi, na katere nimamo vpliva.

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

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.

Najmočnejši baldrijan v Sloveniji



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan

- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost



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

BAL0415-06, april 2015

BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter 080 32 35.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

PharmaSwiss
Choose More Life

Želimo si biti tako uspešni, da bi pacient lahko sam usmerjal in živel svoje življenje

»Duševne motnje so še vedno skrivnostne, o njih se tudi z bližnjimi težko odkrito pogovarjamo. Ne razumemo, zakaj nastanejo, koliko smo sami prispevali k nastanku, ne verjamemo v njihovo izboljšanje in ozdravljenje. Pomenijo nam grožnjo, saj posegajo na področje našega presojanja in kontrole nad dogajanjem ter spreminjajo sposobnosti za spoprijemanje z obremenitvami ali pa čisto običajnim življenjem,« je o tabu temi na začetku pogovora povedala dr. Silva Demšar, dr. med., spec. psihiatrije.

Vito Avguštin



»Rešitve iščemo v sebi ali zunaj sebe, kjer se nam zdi, da lahko zaupamo in da smo varni, a s tem se pričetek zdravljenja le odlaga. Shizofrenija je ena od duševnih motenj. Pri njej so bolniki nasploh prepričani, da niso bolni. To prepričanje je del simptomov in ne zdi se jim potrebno poiskati zdravniško pomoč,« je še dejala dr. Demšar.

Lahko, prosim, najprej opredelimo, kaj je shizofrenija?

Shizofrenija je ena najbolj hudih duševnih motenj, ki se prične v mladih letih. Ob zagonu bolezni so zanjo značilne motnje mišljenja (blodnje), zaznavanja (halucinacije), prepričanja o vplivanju sil in energij od zunaj, motnje čustvovanja in volje, kar vse lahko spremeni vedenje bolnika. Spremeni se tudi sposobnost za spoprijemanje z običajnimi zahtevami življenja.

Med ljudmi prevladuje prepričanje, da so bolniki s shizofrenijo nevarni in agresivni. Koliko to v resnici drži?

Bolniki s shizofrenijo, ki je zdravljena, niso nič bolj ali drugače agresivni kot zdravi ljudje. Ob bolezenskih simptomih se pojavlja agresija, ki je posledica bolezenskega doživljanja. Z umikom bolezenskih simptomov ob zdravljenju bolezni pa se umaknejo tudi bolnikovi občutki ogroženosti in potreba po tem, da bi se branil ali napadal. Največ agresije doživimo s strani ljudi, ki zlorabljajo droge ali alkohol in imajo določene osebnostne lastnosti.

Promocijsko besedilo

Skupaj z Ozaro osvetlimo življenje

Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Z različnimi programi zagotavlja strokovno pomoč in podporo ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju in njihovim svojcem, poleg tega pa namenja skrb še ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja vseh prebivalk in prebivalcev R Slovenije.

Ozara si prizadeva za partnerski odnos med ljudmi s težavami v duševnem zdravju, njihovimi svojci in strokovnimi delavci. Z individualnim pristopom in skupnim načrtovanjem uporabnikom omogoča vnovično vključitev v družbeno in delovno okolje ter prispeva k njihovi boljši opremljenosti za samostojno in kakovostno življenje. Ozara je od leta 1994, ko je pričela z delovanjem, ponudila pomoč preko 4200 osebam s težavami v duševnem zdravju ter preko 1500 svojcem teh oseb. V njene programe se na letni ravni aktivno vključenih skoraj 1600 uporabnikov, pomoč in podporo pa jim zagotavlja 90 zaposlenih strokovnih in laičnih delavcev ter preko 150 prostovoljcev.

Ozara izvaja tri nosilne ter strokovno verificirane javno socialnovarstvene programe:

Mreža dnevnih centrov: dnevni centri nudijo različne oblike individualnega in skupinskega strokovnega dela ter ponujajo različne oblike aktivnosti, ki uporabnikom pomagajo kvalitetno preživljati prosti čas, razvijati družabno življenje in se učiti odnosov v skupini. Vključeni uporabniki imajo možnost vključevanja v različne ustvarjalne delavnice in izobraževalne delavnice, športno rekreativne aktivnosti, skupino za samopomoč in druge aktivnosti, za katere izrazijo interes. Dnevni centri delujejo v 5. slovenskih krajih.

Mreža stanovanjskih skupin: stanovanjske skupine so manjše bivalne enote za tiste ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo občasno ali stalno podporo pri bivanju in organiziranju vsakdana. Nahajajo se v urbanih središčih, v običajnih stanovanjih ali stanovanjskih hišah. Stanovalci so upravičeni do strokovne pomoči in laične podpore. Stanovanjske skupine so prehodne oblike bivanja, saj ljudi s težavami v duševnem zdravju spodbujajo k neodvisnemu življenju. Na voljo so v 8. krajih po Sloveniji.

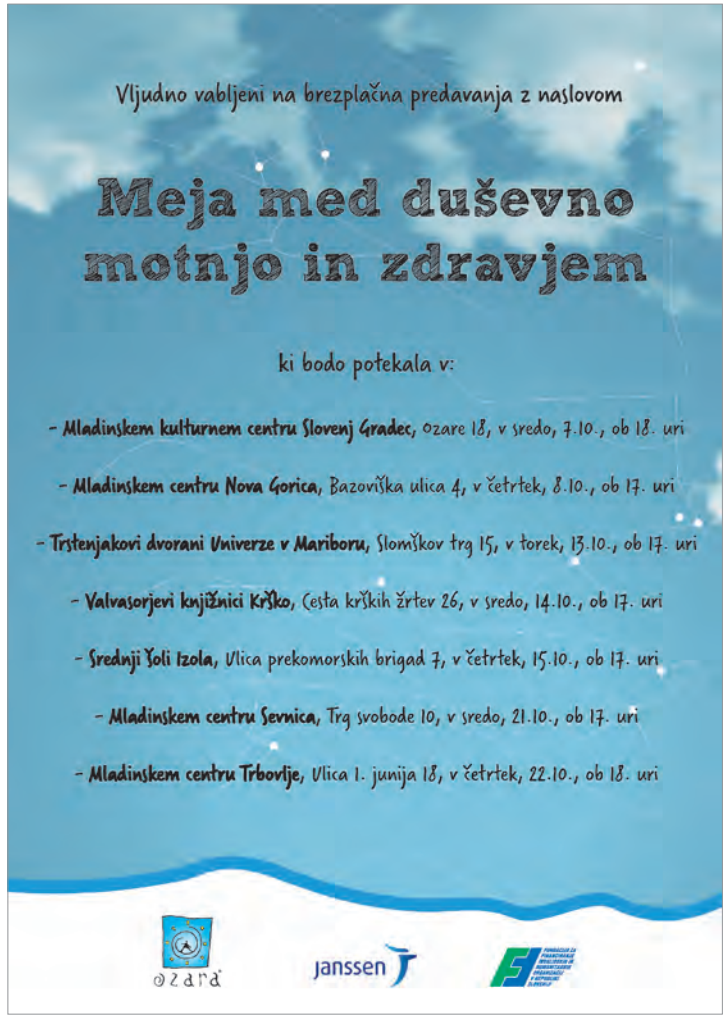
Mreža pisarn za informiranje in svetovanje: program kot edini v Sloveniji ponuja organizirano obliko psihosocialne pomoči in podpore osebam s težavami v duševnem zdravju, ki se lahko izvaja na domu, v javnih prostorih, v pisarni svetovalnice ali po telefonu, odvisno od želje in potreb posameznika. Takšen fleksibilen pristop omogoča dostop do oseb, ki jih drugače ne bi bilo možno vključiti v ustrezne službe pomoči in to v okoljih, v katerih se počutijo najbolj varne. V program se je mogoče vključiti v 20. različnih slovenskih mestih in krajih.

Poleg navedenih programov namenja Ozara posebno pozornost tudi podpornim programom ter programom samopomoči za ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihove svojce, izobraževanju, založniški dejavnosti ter preventivnim aktivnostim. Tako bo ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja ponovno pripravila kar nekaj zanimivih aktivnosti in dogodkov, namenjenih ozaveščanju splošne javnosti o tej problematiki. V okviru projekta MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakov, so skupaj s partnerji pripravili vseslovensko medijsko kampanjo s pomočjo katere širšo javnost informirajo o znakih in vzrokih duševnih stisk, poseben poudarek pa so namenili še krepitvi zavedanja, da je v primeru teh težav pomembno pravočasno poiskati strokovno pomoč. Projekt MOČ je podprt s strani Norveškega finančnega mehanizma 2009 – 2014, v njem pa poleg Ozare sodelujejo še tri ugledne institucije. Poleg omenjene kampanje pa v sodelovanju s podjetjem Janssen v številnih krajih organizirajo zanimiva predavanja za splošno javnost z naslovom »Meja med duševno motnjo in zdravjem«. Na predavanjih, ki jih je finančno podprla fundacija FIHO, je udeležencem med drugim predstavljena tudi prva internetna stran v slovenskem jeziku, namenjenih razumevanju ene izmed najslabše poznanih in resnih duševnih motenj – shizofreniji.

Za več informacij o organizaciji in njenih programih ter projektih obiščite spletno stran www.ozara.org, pokličite na številko 02/ 33 00 444 ali pišite na info@ozara.org.

Mreža psiholoških svetovalnic MOČ:
031 704 707, vsak delovni dan med 8. in 20. uro
031 788 772, vsak delovni dan med 8. in 15. Uro
Klic v duševni stiski:
01 520 99 00, vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:
116 123, vsak dan, 24 ur na dan

Spletna stran za razumevanje samomora
www.zivziv.si



Njihova agresija je impulzivna in težko predvidljiva.

Povejte nam še, kako pogosta je ta duševna motnja in ali se delež bolnikov spreminja?

Shizofrenija je prisotna pri 0,5 do 1,5 odstotka populacije. Ta delež je enak pri nas in v svetu in kot ugotavljajo, je sedaj prav tak, kot je bil v preteklosti. To je bolezen mladih ljudi, saj se začne pri moških v povprečju okoli 21. leta, pri ženskah pa je povprečna starost ob začetku bolezni 27 let. V pogostnosti med moškimi in ženskami ni razlike. Gre pa za kronično bolezen, ki pacientu in njegovim bližnjim spremeni življenje.

Obstaja možnost diagnoze s pomočjo testa ali preventivnega pregleda, ki potrdi ali ovrže sum na shizofrenijo?

Ni ne specifičnega testa ne diagnostične preiskave, s katerima bi postavljali diagnozo. Diagnoza se postavi na osnovi kompleksne ocene bolezenskega dogajanja, s tem da je treba izključiti vse bolezni, ki bi lahko povzročale podobne simptome, kot jih opažamo pri shizofreniji. Oceniti je treba tudi vpliv psihoaktivnih substanc in morebitnih stresnih dejavnikov. Tudi preventivnih presejalnih testov, ki bi nam pomagali pri odkrivanju shizofrenije, nimamo. Če se pojavi skrb, da je nekaj narobe, je potreben pregled pri psihiatru oziroma pedopsihiatru, če je oseba mlajša od osemnajst let.

Kako torej prepoznamo shizofrenijo?

Navadno že pacient in svojci vedo, da je nekaj drugače, da se nekaj dogaja. Pojavijo se neutemeljeni, čudni strahovi, ogibanje stikom z ljudmi, bežanje, odklanjanje hrane, sumničavost, občutki, da so del velikih zarot, da jih zasledujejo, snemajo, jim prisluškujejo ... Prepričani so, da se pojavljajo energije in moči, ki lahko vodijo in manipulirajo z njihovim življenjem, tu so blodnje o nenavadnih poslanstvih, nalogah ... Dozdeva se jim, da se vse, kar se dogaja, dogaja zaradi njih, da so v pesmih ali v kombinacijah števil, barv itn. sporočila z zanje pomembnim namenom. Slišijo zvoke, sporočila ali imajo prisluhe. Lahko imajo tudi druge motnje zaznavanja, spremenjene občutke po telesu, občutke, da se nekaj dogaja v njihovem telesu, z njihovimi organi. Imajo lahko privide in spremenjeno zaznavanje vonja in okusa. Imajo lahko občutek, da drugi poznajo njihove misli, da jim nekdo vsiljuje misli ali pa so te misli glasne, kot bi odmevale v možganih. Bolniki postanejo zamišljeni, odsotni, malo govorijo, kar povedo, pa je pogosto slabo povezano in težko razumljivo.

To so simptomi, ki predvsem bolnikovi okolici dajo vedeti, da nekaj ni več v redu. Drugače pa je pri bolniku. Bolniki navadno pridejo k zdravniku, ker se slabo počutijo, ne spijo, so napeti, tesnobni, ne morejo delati ali pa celo razmišljajo o samomoru. Psihiater v pogovoru s pacientom in svojci oceni, ali so simptomi prisotni, koliko časa trajajo in ali se lahko postavi sum na psihozo. Shizofrenija je ena od oblik psihoze, ki za diagnozo potrebuje določene simptome, ki trajajo določen čas, in izključitev drugih bolezenskih dogajanj, ki bi lahko imela podobne simptome.



Ali razlikujemo različne, blažje in hujše oblike motenj?

Shizofrenija ne poteka pri vseh bolnikih enako. Tudi stopnja izraženosti bolezni se razporeja po Gaussovi krivulji in en del bolezni lahko poteka bolj blago, vendar pa ima večina bolnikov s prvo epizodo shizofrenije tudi nadaljnje epizode. Ob tem vsaj v prvih desetih letih pride do pomembne spremembe v funkcioniranju. 10 do 30 odstotkov bolnikov ima slabo potekajočo bolezen in približno 10 odstotkov jih potrebuje stalno pomoč. Približno 10 odstotkov bolnikov umre zaradi samomora, poskuša pa ga narediti kar tretjina bolnikov. Tudi drugače pa bolniki s shizofrenijo obolevajo pogosteje kot druga populacija in imajo za približno deset do petnajst let krajšo življenjsko dobo.

Kdaj je torej potreben obisk zdravnika?

Prvi obisk zdravnika je potreben, kadar opažate prej navedene simptome. O obisku zdravnika se je treba pogovoriti, kadar pri bližnjem opažate spremembe v vedenju in funkcioniranju, ki si jih ne znate razložiti, ali pa vas razlaga za na novo nastale psihične težave ne prepriča in ne pomiri.

Kdo presodi, da je treba nekaj ukreniti? Ali se oboleli zaveda, da potrebuje pomoč?

Oboleli se včasih zaveda, da je potrebna pomoč, ker trpi zaradi vsega, kar doživlja, ker je prestrašen in tesnoben, ker ne spi, hujša, ne more delati ali pa obupuje in razmišlja o samomoru. Velikokrat pa tega, da je za stiske in trpljenje, ki jih doživljajo, vzrok bolezen, ne prepozna. Dobro je, če to prepoznajo domači, in obolelega nagovorijo k obisku zdravnika.

Ali shizofrenija prizadene človeka kadarkoli ali pa je njen pojav značilen za določeno starostno skupino?

Kot rečeno, se shizofrenija začne v mladosti, v letih srednje šole ali fakultete. Velikokrat že pred izbruhom akutne močno izražene bolezni s simptomi, ki so novi, nenavadni in nas prestrašijo, opazimo, da se bolnik lahko že dlje spreminja. Te spremembe prej opazijo domači in prijatelji. Bolnik postaja bolj zamišljen, umika se od ljudi, pove o strahu, ki ga ne zna razložiti, pojavljajo se spremembe v higieni, oblačenju ter išče pomiritev in odgovore povsod, kjer jih iščemo tudi sicer – v načinih prehranjevanja, športu, psevdofilozofskih, verskih in bioenergetskih praksah. Lahko si skuša pomagati tudi z marihuano ali alkoholom.

To lahko traja tudi več let. Tej fazi bolezni, če je prisotna, rečemo prodromalna faza. Pogosto šele ob izbruhu akutne faze bolezni ugotovimo, da se je kazala že prej. Če se shizofrenija pojavi po 45. letu je to pozno nastala shizofrenija.



Kateri so njeni vzroki in ali igra pomembno vlogo tudi genetika?

Vzrokov za nastanek shizofrenije ne poznamo. Veliko je raziskav in hipotez, ki pa ne pojasnijo vsega. Bolezen se ne deduje, poligenska pa je nagnjenost k obolenju.

Ko se shizofrenijo diagnosticira, se začne zdravljenje. Ali se je da pozdraviti?

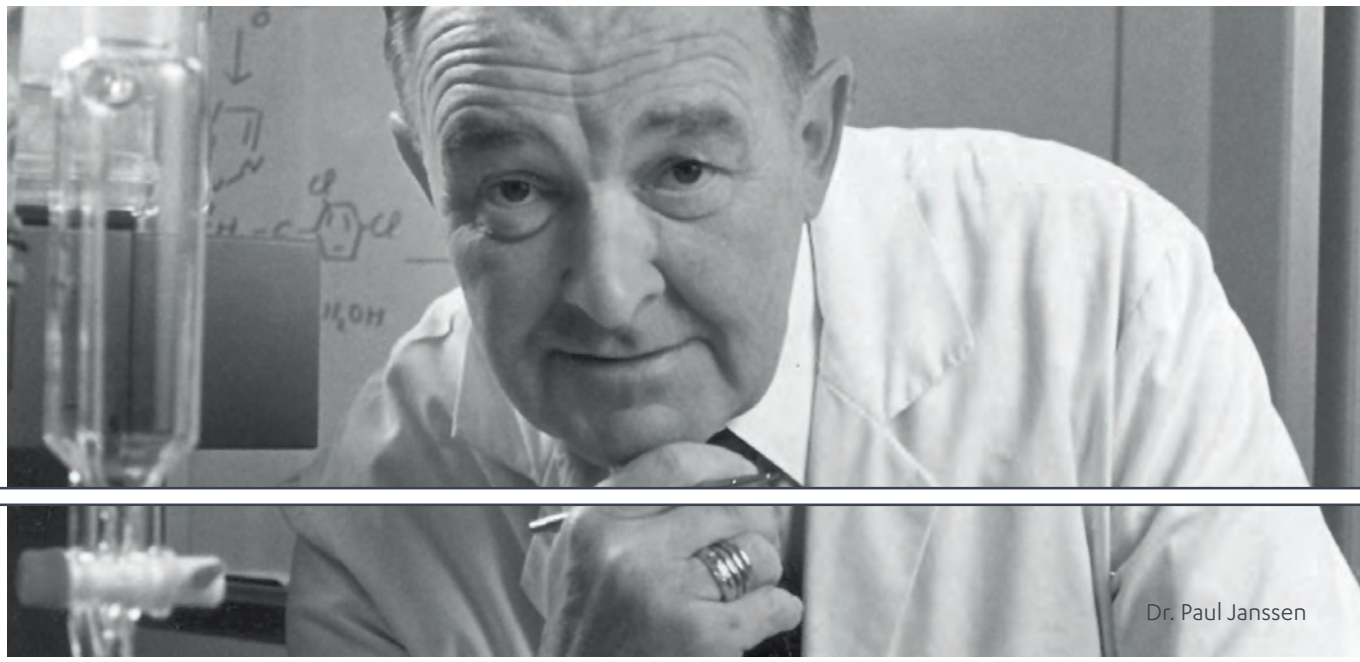
Bolezni ne znamo pozdraviti, tako da bi minila enkrat za vselej, ampak jo le »zazdravimo«. To pomeni, da se z zdravili simptomi bolezni umaknejo ali tudi povsem izginejo, vendar pa se zopet vrnejo, če bolnik zdravila preneha jemati.

Je torej nujno bolnišnično zdravljenje ali je zdravljenje možno tudi na druge načine?

Bolnišnično zdravljenje tudi v akutni fazi ni vedno nujno. Če bolnik pri zdravljenju sodeluje, se lahko zdravi tudi ambulantno. Včasih se odločimo tudi za dnevno hospitalno zdravljenje, ko bolniki v bolnišnico prihajajo od doma.

Kaj pa, če je bolnišnično zdravljenje potrebno, a ga bolnik zavrača?

Kadar bolnik zavrača zdravljenje, ker ne uvidi, da so njegove težave posledica bolezni, je težko. Tedaj ne smemo izgubiti upanja, ampak se pogovorimo, morda tudi skupaj z vso družino. Včasih je treba počakati na pravi trenutek, ponuditi pomoč, prevoz k zdravniku. V primeru hude stiske obolelega, agresije ali suicidalnosti pokličemo splošno urgentno



JAC-SLO-A-043-090212

Ponosni smo na preteklost. Ustvarjamo boljšo **prihodnost**.

Nadaljujemo z znanstvenim delom dr. Paul Janssen-a, ustanovitelja farmacevtskega podjetja Janssen in enega najbolj inovativnih znanstvenikov na področju farmacije.

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

janssen

zdravstveno službo, ki posreduje sama ali pa, zaradi varnosti, s policijo.

Je zdravljenje pacienta, ki se zdravi proti svoji volji, sploh lahko uspešno?

Seveda je. Z zdravljenjem se simptomi umaknejo in bolniki se boljše počutijo. Pomembno je, da jim to omogoči boljše življenje.

V čem se razlikujeta bolnišnično in ambulantno zdravljenje? Kdaj bi priporočili prvo, kdaj drugo obliko zdravljenja?

Bolniki pridejo v bolnišnico, ko se bolezen zelo poslabša, ko se povečajo občutki ogroženosti ali obupa, skratka ko je njihovo psihično stanje tako, da je potrebno stalno spremljanje in prilagajanje medikamentozne terapije. V bolnišnici so bolniki, ki zaradi bolezni ne razumejo, da so njihove težave v bistvu bolezen, ki jo je treba zdraviti. Doma bi težko jemali zdravila tako, kot je zanje dobro. Bolniki s shizofrenijo sicer redno hodijo k svojemu psihiatru v ambulanto. Psihiater pozna bolnika, njegovo preteklo zdravljenje, ve, kako je prenašal zdravila in katera zdravila so bila bolj uspešna. Pozna osebo ko je zdrava oziroma ko nima simptomov in ko je bolna. Takrat zna presoditi ali bo potrebno zdravljenje v bolnišnici ali pa bo šlo še ambulantno. Bolnik in psihiater se morata truditi za dober odnos. Psihiater mora poznati življenje bolnika, vedeti, kako živi, kakšni so njegovi problemi, kako je v odnosu z bližnjimi, kako se finančno preživlja. Vedeti mora, kaj je bolniku v zadovoljstvo, česa si želi ter kje bi si izboljšal življenje, in mu pri tem pomagati.

Ali je res, da se pri večini stanje zelo hitro izboljša s pravimi zdravili?

Najbolj napeto stanje, ko je bolniku težko, zaradi tega, kar psihotično doživlja, se sorazmerno hitro umiri z zdravili, vendar pa je to le umiritev trenutne tesnobe in napetosti. Zdravljenje akutnega zagona bolezni do tam, da se bolniki res boljše počutijo, ni tako hitro.

Katera zdravila se predpisujejo in na kaj vplivajo?

Za zdravljenje shizofrenije se uporabljajo antipsihotiki, ki delujejo na določene receptorje in nevrotransmiterje v možganih.



Vsa zdravila najbrž ne delujejo enako na vse paciente. Nekateri se na zdravila ne odzivajo. Za kolikšen delež gre in kaj lahko naredite v tem primeru?

10 do 30 odstotkov jih ima majhen odgovor na zdravljenje.

Kaj pomeni izraz dolgo delujoči antipsihotiki?

Dolgo delujoči antipsihotik je antipsihotik v depo obliki, ki se daje kot injekcija v mišico enkrat ali dvakrat na mesec.

Zdravila so torej nujna. Kaj se zgodi, če jih bolnik preneha jemati?

Približno 50 do 75 odstotkov bolnikov ne jemlje zdravil, jih preneha jemati kmalu po odpustu iz bolnišnice ali pa jih jemlje po lastni presoji. Bolezen se zato poslabša, pride tudi do novega akutnega zagona. Brez rednega vzdrževalnega zdravljenja se v enem letu bolezen ponovi pri 60 do 70 odstotkih bolnikov.

Koliko bolnikov lahko ponovno zaživi normalno življenje in od česa je to odvisno?

Pri zdravljenju shizofrenije si želimo, da bi bili tako uspešni, da bi pacient lahko usmerjal in živel svoje življenje, kot si želi sam, da ga bolezen ne bi ovirala. Začetek je uspešno medikamentozno zdravljenje, ki ga pacient sprejema, potem pa je treba pomagati pacientu še z različnimi psihosocialnimi veščinami, da bi razumel bolezen in da bi se uspel boriti za svoje cilje. To so kognitivna rehabilitacija, treningi socialnih spretnosti in družinska terapija. Marsikdaj mu je treba pomagati pri ponovni vključitvi v šolske programe, tako kot je preko rehabilitacijskih zaposlitvenih centrov treba pomagati pri zaposlovanju oseb s shizofrenijo. K samostojnosti pripomorejo tudi stanovanjske skupnosti, v katerih lahko samostojno biva, veliko delo pa opravljajo tudi nevladne organizacije z možnostmi za aktivnosti in druženja čez dan.

Kje se lahko dobi odgovore na številna vprašanja svojcev ali bolnikov, ki se zavedajo stanja?

Ljudje so spretni in preko spleta in knjig pridejo do informacij. Bolj pomembno pa je, da gremo, ko smo v stiski, ker ne vemo, kaj se dogaja, in nas je strah, da gre za psihično motnjo, do zdravnika, se pogovorimo in odgovore poiščemo z njim ali psihiatrom.

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Klopi živijo v Sloveniji skoraj povsod, pred njimi smo varni le v gorah. Živijo namreč v gozdni podrasti in travi do 600 metrov nadmorske višine, včasih pa tudi višje (vse do 1600 m nadm. v.).



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

Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se poveča njihova možnost preživetja in ostanejo tudi dlje aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako traja od februarja do novembra. Ponekod, na primer na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Vbod klopa zato ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala, zato je prav, da si po vsakem sprehodu v naravi pregledate kožo.

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni:
– lymsko boreliozo,
– klopni meningoencefalitis,
– humano granulocitno anaplazmozo.

Z enim samim vbodom lahko klop prenese več povzročiteljev bolezni. Ob pravilni odstranitvi klopa in če se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

LYMSKA BORELIOZA

Simptomi in znaki

Značilen bolezenski znak na koži je okrogel rdeč izpuščaj. Ta je pravilne oblike in se iz dneva v dan širi. Od tod tudi ime »potujoča rdečina« ali latinsko erythema migrans (EM). Pojavi se lahko šele po nekaj dneh ali tednih. Nastane iz prvotne rdečine na mestu pika. Manjša lokalna reakcija na pik je le posledica blagega alergijskega odziva na slino klopa.

Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot 5 centimetrov, traja več kot en teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv za otip. Razvije se približno pri 80 odstotkov okuženih. Pri nekaterih okuženih izpuščaj lahko izostane. Okužbo v tem primeru dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po treh do štirih tednih. V kolikor spregledamo prvi izpuščaj, se lahko pojavijo drugi, ki pa so na drugem mestu na telesu.

Pri polovici okuženih in nezdravljenih se po nekaj tednih ali mesecih lahko pojavi prizadetost živčevja (CŽS in pareza obraznega živca), srca (motnje ritma, vnetje srčne mišice), sklepov, kože (atrofični dermatitis) in oči (vnetja). Zgodnja prizadetost živčevja se kaže s podobnimi simptomi kot pri klopnem meningoencefalitisu (glavobol, otrdelost vratu, bruhanje, prizadetost perifernih živcev – pareza obraznega živca). Za pozni stadij bolezni so značilni nespecifični glavoboli, bolečine, motnje ravnotežja, nespečnost, razdražljivost in motnje koncentracije.

V primeru prizadetosti sklepov je značilno, da se bolečine in vnetja selijo. Večinoma pa so prizadeti veliki sklepi (koleno, kolk, rama).



Doktor svetuje

- *Na sprehodih v naravi nosite svetla oblačila, ki naj prekrivajo čim več kože.*
- *Namažite se z repelentom.*
- *Po sprehodu si temeljito preglejte telo in lasišče, okopajte se in operite oblačila.*
- *Klopa čim prej odstranite s pinceto.*
- *V primeru simptomov in znakov okužbe obiščite izbranega zdravnika.*
- *Sebe in otroke cepite proti klopnemu meningoencefalitisu.*

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

Zdravljenje

Ker lymsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki, pričnemo pa ga takoj ob postavitvi diagnoze. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo tudi nosečnice. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodijo specialisti infektologi, bolniki pa prejmejo zdravila intravenozno.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS

Gre za vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen. Po incidenci te bolezni je Slovenija na tretjem mestu med evropskimi državami.

Najpogostejši prenašalec je klop Ixodes ricinus. Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužijo tudi z uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu in celo s transfuzijo okužene krvi.

Simptomi in znaki

Klopni meningoencefalitis navadno poteka v dveh stopnjah. Na prvi, ki traja teden ali dva po piku klopa, se pojavijo gripi podobni znaki: slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prosti interval, ki traja nekaj dni do treh tednov, ko je bolnik povsem brez težav, nato pa nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja: vnetje **možganskih ovojnic**, prizadetost možganskega tkiva in vnetje hrbtenjače.

Za vnetje možganskih ovojnic so značilen glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu, prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva se pojavi tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, razne stopnje motenj zavesti, lahko celo koma. **Vnetje hrbtenjače** se največkrat pokaže z ohromitvami udov in dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne, lahko pa po več mesecih tudi izzvenijo. Smrtnost je 1- do 2-odstotna.

Zdravljenje

Skoraj dve tretjini okužb poteka brez simptomov ali z blagimi simptomi. Tudi ob hujših težavah je zdravljenje le simptomatsko. Preboleli klopni meningitis pušča dosmrtno imunost. Velikokrat ostanejo posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost



koncentracije in ohromitve. Bolnikom svetujemo, da se ogibajo soncu in uživanju alkoholnih pijač.

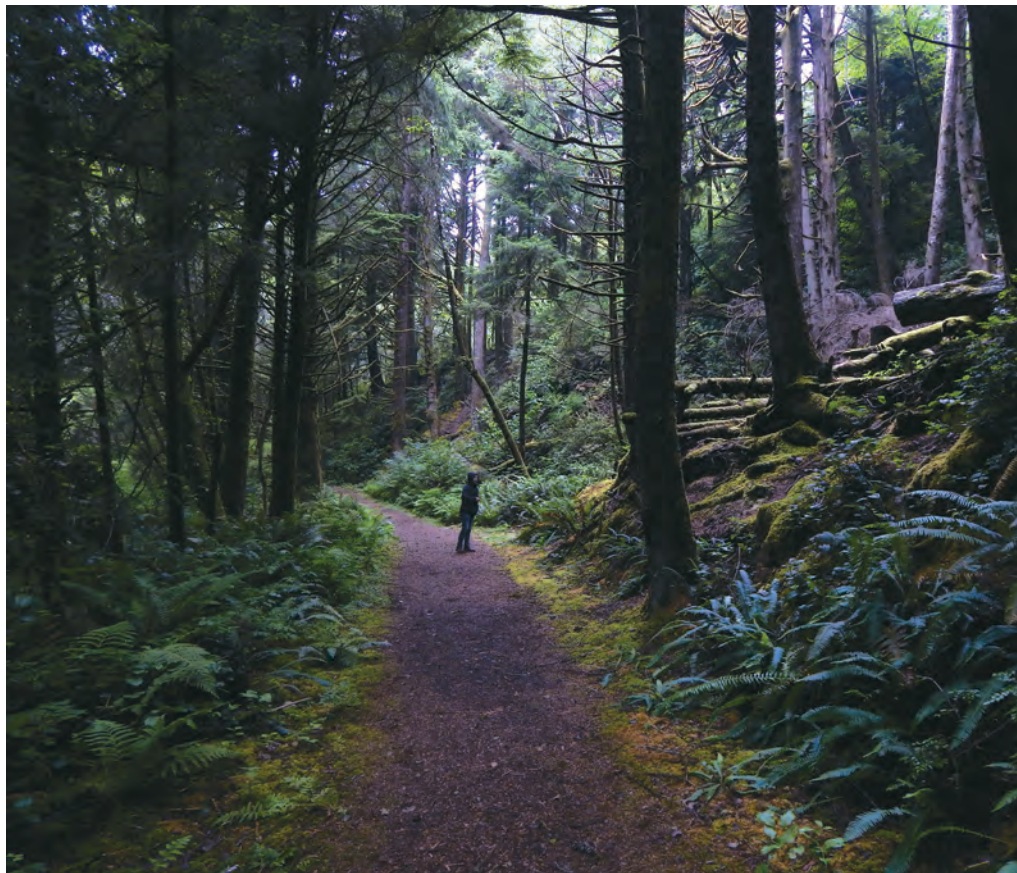
Preventiva

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje. Posebno pozornost moramo nameniti zaščiti otrok. Cepljenje je namenjeno vsem, ki so starejši od enega leta in se gibljejo ali živijo v endemičnem območju. Potrebno je cepljenje s tremi odmerki, zaželeno pa je, da se opravi že v zimskih mesecih, tako da je zaščita v največji sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva. Drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji po šestih do dvanajstih mesecih. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-odstotna, po treh pa 99-odstotna.

Prvo poživitveno cepljenje se opravi po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina, možna pa sta tudi prehodno slabše počutje in vročina, ki mineta v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom starosti (10 odstotkov). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

HUMANA GRANULOCITNA ANAPLAZMOZA

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazma, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen pet do deset dni po vbodu. Značilna sta tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa in lahko mine sama. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.





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

Farmacevt svetuje

Tu je že gobarska sezona, še malo, pa bomo hodili v gozd tudi po kostanj. Vem, da veliko bralcev zanima, kje so kraji, kjer jaz nabiram gobe. S tem nimam težav, nimam skritih prostorov, zato vsem sporočam, da jih nabiram na Dolenjskem. Še več bralcev pa najbrž zanima, kako ravnati zaradi klopov. Povejte mi, prosim, kaj lahko kupim oziroma kaj naj uporabim, da se med sprehajanjem po gozdu ne bodo lepili name. Prosim tudi za nasvet, kaj naj naredim, ko klopa opazim, kako naj ga odstranim. Za odgovore se najlepše zahvaljujem in vas pozdravljam.

Vinko z Dolenjskega

Odgovor farmacevtke:

Za odganjanje klopov in komarjev uporabljamo iste repelente. Najpogosteje uporabljamo pršila, ki vsebujejo DEET, ikaridin, IR3535 in izvleček dalmatinskega bolhača. Izdelke z izvlečkom dalmatinskega bolhača lahko nanesemo zgolj na obleko, medtem ko lahko izdelke, ki vsebujejo DEET, ikaridin in IR3535 nanašamo tudi po koži. Ikaridin in IR3535 sta bolj varna kot DEET in sta primerna tudi za otroke, starejše od dveh let. Ni pa zadosti dokazov, ki bi potrdili učinkovitost elektronskih odganjalcev klopov.

Če opazimo klopa, ga moramo čim prej odstraniti. V prvih 24 urah od ugriza je verjetnost prenosa mikroorganizma, ki povzroča okužbe, zelo majhna, medtem ko je po 48 urah od pika ta verjetnost bistveno večja in se s časom še povečuje. Klopa lahko odstranimo s posebno pinceto, ki se kupi v lekarni. Primemo ga pri koži in ga izvlečemo z enakomernim in ravnim gibom. Pincete ne smemo vrteti levo-desno ali zvijati, ker lahko del klopa ostane v koži. Po odstranitvi kožo umijemo z milom in vodo ter nanesemo antiseptik oziroma alkohol. Klopa ne odstranjujemo s pomočjo krem, olj ali bencina. Po ugrizu je treba opazovati mesto ugriza, če se na njem pojavijo spremembe (npr. rdeči koncentrični krogi), pa moramo obiskati zdravnika.

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.



Okrepite svojo odpornost!

Ponudba prehranskih dopolnil pod blagovno znamko Lekarne Ljubljana je oblikovana tako, da je kar najbolj prilagojena željam in potrebam naših strank. V jesenskem času boste za krepitev odpornosti med izdelki Lekarne Ljubljana našli pravega zase.

Poskrbite za zdrav življenjski slog z ustrezno prehrano in dovolj gibanja na svežem zraku!

Za izboljšano delovanje imunskega sistema

Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni www.lekarna24ur.com.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

www.lekarnaljubljana.si



Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Sladkorni bolnik potuje



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

Pozdravljeni, doktor Plausteinerjeva,

na vas se obračam, ker ste že svetovali sladkornim bolnikom.

Imam kratko vprašanje in upam, da bo tudi odgovor lahko kratek.

Lansko leto so mi postavili diagnozo diabetes tipa 2. To sem vzela resno, spremenila način življenja v smislu prehrane in gibanja, pa tudi zdravila jemljem. Mislim in upam, da sladkor držim pod kontrolo. Zaradi vseh sprememb se zdaj dejansko počutim bolje kot pred diagnozo. Trenutno se ukvarjam z mislijo, kako se pripraviti na dopust. Diabetes moram upoštevati že ob načrtovanju, saj kraj dopusta vedno izbiram čim dlje. Letos razmišljam o križarjenju »samo« do Egipta zgodaj jeseni. Kaj moram predvideti, kaj vzeti sabo, pa preventiva, cepljenja … Zelo upam, da mi boste znali odgovoriti, za kar se vam že vnaprej lepo zahvaljujem.

Nanja, Litija

Spoštovana gospa Nanja,

pametno je, da dopust načrtujete tudi glede na svoje zdravstveno stanje. Ob primerni pripravi in upoštevanju navodil in preventivnih korakov so možna in izvedljiva tudi potovanja »čim dlje«.

Najbolj pomembno je, da s seboj vzamete vsa zdravila in za sladkorno bolezen in da jih je dovolj. Za vsak primer naj jih bo za nekaj dni več, kot je predvideno trajanje potovanja. Sklepam, da poznate vsebino priporočene potovalne lekarne (zdravila proti bolečinam in vročini, proti driski, bruhanju, obliži, sterilna gaza in razkužilo, toplomer), dodajte pa še glukometer za merjenje sladkorja, lancete in testne lističe (če tega še nimate, lahko do jeseni še kupite in povadite uporabo), kar vam zna prav priti, če bo na potovanju prehrana drugačna od tiste, ki ste je vajeni doma, ali pa če boste telesno bolj dejavni. Zaradi tega se sladkor lahko poviša oziroma zniža izven »vajenih« ravni in v primeru slabega počutja je dobro, če lahko takoj preverimo, ali je vzrok sladkor. Včasih je treba prilagoditi tudi odmerke zdravil. Glede tega bi bil smiseln posvet z vašim zdravnikom, ki pozna tako vaše vrednosti sladkorja v krvi kot tudi vaša zdravila.

Kar se tiče cepljenja za konkretno destinacijo, je najbolje, da se obrnete na Inštitut za varovanje zdravja, ki ima vse informacije o morebitnih potrebnih cepljenjih. Sladkornim bolnikom se priporočajo enaka cepljenja kot drugim.

Na samem potovanju je treba po najboljših zmožnostih in v danih pogojih slediti svojemu utečenemu redu, predvsem prehranskemu. Kolikor se da, se ogibajte dietnim prekrškom in malim grehom. Pazite, da vas ne ožulijo čevlji, da se ne ranite. Vsak dan si preglejte stopala. Pametno je imeti tudi zdravstveno zavarovanje za tujino, kar pa seveda ne velja samo za sladkorne bolnike.

Naj povzamem: odpotujte zdravi, seboj vzemite vsa in dovolj zdravil, na potovanju se držite svojega reda, pazite nase in … uživajte!

Lep dopust in vse dobro.



NOVO!

Za življenje brez skrbi

Nezgodno zavarovanje NZS

Ali ste vedeli, da se 75 % vseh nezgod zgodi v prostem času?
Naše novo nezgodno zavarovanje nudi celovito zavarovalno varstvo v primeru nezgode v **poklicu**, **gospodinjstvu** in, kar je še posebej pomembno, v **prostem času**, 24 ur na dan, po vsem svetu!

Izbirajte med paketnimi zavarovanji in jih za še večjo varnost nadgradite z dodatnimi zavarovanji.

ZAVARUJEMO ČUDEŽ – ČLOVEKA.

080 28 55 | **www.merkur-zav.si**

MERKUR ZAVAROVALNICA



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

Jesenska rekreacija

Najpogostejše poškodbe tekačev

Vsako leto približno 80 odstotkov tekačev utrpi vsaj eno izmed manjših ali večjih poškodbo. Pojavijo se že med pripravami oziroma treningi, najpogosteje pa doletijo manj izkušene in tiste, ki prehitro stopnjujejo dolžino in intenziteto teka.

Seznanili vas bomo s petimi najpogostejšimi poškodbami in vam svetovali, kako se jim ogniti ter kako najhitreje okrevati, če se vseeno poškodujete.

Tekaško koleno (patelofemoralni sindrom)

Simptomi

Bolečina tik pod pogačico, ki se z intenziteto obremenitve povečuje. Značilno jo poslabša hoja po stopnicah. Ob napredovalih težavah se bolečina pojavi tudi ob dolgotrajnem sedenju, kar poznamo pod izrazom »gledališki znak«.

Vzroki:

- pretirana pronacija, obračanje stopala navznoter, zaradi ploskega stopala, povečana notranja rotacija kolka,
- visoko ležeča pogačica,
- neustrezna moč in slaba aktivacija mišic. Najpogosteje gre za šibko medialno glavo sprednje stegenske mišice (m. vastus medialis), šibki pa sta lahko tudi srednja zadnjična mišica (m. gluteus medius) in odmikalke kolka,
- slaba gibljivost mišic okoli kolena in napetost lateralnih (zunanjih - stranskih) struktur stegna,
- valgus položaj kolen (položaj X).

Tekaško koleno nastane tudi zaradi neprimerne obutve, teka v hrib, pretreniranosti itn. Kolenski sklep se več tisočkrat upogne, zato je možnost kronične obrabe velika. Ob čezmerni telesni teži težave nastopijo še hitreje.

Ukrepi:

- počitek,
- hlajenje bolečega predela po 15 minut večkrat dnevno,
- po posvetu z zdravnikom vzemite protivnetna zdravila (NSAR) in ko se bolečina umiri, pričnite izvajati vaje za krepitev kolena. Krepite stegenske mišice.
- Če je prisotno le nelagodje, poskusite teči samo vsak drugi dan. V primeru bolečine ob poskusu teka ali celo v mirovanju ne smete več teči.

Vaje

- Stojte z ravnimi koleni in stisnite sprednjo stegensko mišico. Zadržite 10 sekund. Naredite več ponovitev.
- Sedite na tla ter pod koleno položite blazino ali dve. Na gleženj si pritrdite eno- do dvokilogramsko utež ter počasi dvigujte koleno. Naredite trikrat po pet do deset ponovitev.

Plantarni fasciitis

Simptomi

Plantarni fasciitis pomeni 5 do 15 odstotkov vseh tekaških poškodb. S to težavo se soočajo tam, kjer prihaja do velikega števila skokov, ali tisti, ki velik del dneva prebijejo na nogah. Bolečina na bazi pete je lahko blaga ali celo nevzdržna. Večina jo opiše z besedami: »kot bi stopil na žebelj«. Čez dan se lahko nekoliko ublaži (kot bi jo razhodili), vendar se naslednji dan pojavi z enako ali celo večjo



intenziteto. Razvije se zaradi pretiranega naprezanja plantarne fascije v fazi odriva in ne zaradi pretiranega udarca pete ob podlago. Kot najpogostejši vzrok za nastanek navajajo degeneracijo kolagena, včasih pa rentgensko slikanje pokaže tudi spremembe v plantarni fasciji na področju petnice, kar imenujemo petni trn (trn v peti).

Vzroki:

- napačna ali obrabljena obutev,
- povečana telesna teža,
- pronacija in plosko stopalo,
- slaba gibljivost mečnih mišic,
- visok stopalni lok, kjer gre za zmanjšano mobilnost sklepa in s tem slabšo sposobnost blaženja, kar poveča obremenitev na plantarno fascijo,
- trda podlaga za hojo ali tek,
- pretreniranje.

Ukrepi:

- počitek in hlajenje,
- uporaba ortopedskih čevljev z vložki, ki dajejo večjo stabilnost in podporo stopalu,
- »taping«; s kineziološkimi trakovi zmanjšamo pretiran razteg plantarne fascije ali pretirano pronacijo stopala med gibanjem,
- raztegovanje in napenjanje meč,
- kotaljenje teniške žogice s podplatom od pete proti prstom,
- izogibanje dolgotrajni hoji ali teku navkreber,
- raztezanje pred vadbo,
- uporaba opornic, ki jih nosimo med spanjem. Stopalo nam ohranjajo v položaju dorzifleksije (privzdignjeno navzgor), kar omogoča ustrezno celjenje, saj je fascija dobro raztegnjena,

MAGNEZIJ ZA VRHUNSKE REZULTATE!

NOW® Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

Magnezijev citrat,
200 mg, 100 tablet

Lažje prebavljiv in se bolje absorbira kot druge oblike magnezija.

Magnezij prispeva k:

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



Odličen v kombinaciji z **NOW Glukozamin & hondroitin z MSM.**

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



kar zmanjša napetost na njenem prirastišču na petnici,

- protibolečinska fizioterapija (TENS, UZ, DD, frikcijska masaža, akupunktura itn.).

Vaje za povečanje gibljivosti mečne mišice

Vaje se izvaja v stoječem položaju ob steni (manjša bolečina) ali sede na klopi. Poškodovano nogo prekrižamo prek zdrave ter se z roko primemo za prste in jih potegnemo navzgor proti goleni. Zadržimo 15 sekund in nato spustimo.

Ahilov tendinitis

Simptomi

Gre za vnetje Ahilove tetive. Prizadene posameznike srednjih let in pomeni 11 odstotkov vseh tekaških poškodb. Tetive so slabše prekrvljene od mišic, zato se ob poškodbah slabše celijo. Značilna je bolečina malo nad peto zadaj, na mestu, kjer se tetiva pripenja na kost. Je najpogostejši vzrok za bolečino v predelu pete pri odraslih. Bolečina je navadno najmočnejša zjutraj, vendar se s slabšanjem stanja povečuje tudi med vsakodnevnimi aktivnostmi. Prizadene lahko samo eno stopalo ali pa obe hkrati. Mesto lahko oteče.

Natural Wealth®

Šampion med vitamini

ABC PLUS : Provitamin A, Vitamini B-1, B-2, B-3, B-6, B-12, C, D, E, Pantotenska Kislina, Folna Kislina, Biotin, Kalcij, Fosfor, Jod, Železo, Magnezij, Cink, Molibden, Mangan, Baker, Kalij, Klorid, Krom, Selen, Lutein in Likopen.

ABC PLUS je znanstveno napredna formula, ki vsebuje življenjsko pomembne vitamine in minerale, antioksidante in folno kislino; skupaj 27 visokovrednih sestavin. ABC PLUS izboljšuje splošno počutje organizma, povečuje imunsko odpornost proti infekcijam in stresom, preprečuje utrujenost, uravnava pravilno presnovo hranilnih snovi in deluje proti škodljivim prostim radikalom v telesu. ABC PLUS je izdelek, ki zagotavlja potrebo po vitaminih in mineralih v zgolj eni tableti dnevno!



www.difar.si

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA



Bolečina je ostra in onesposobi tekača. Treba je nekaj dni počivati, saj se sicer lahko zgodi, da se akutna faza spremeni v kronično nadlogo, za katere sanacijo je potrebnih šest mesecev ali več.

Vzroki

Pojavi se ob nenadnem povečanju količine treninga, še posebno teka v hrib in hitrih tekov. Skrajšane, prenapete mišice meč pomenijo napeto tetivo. Dodatni dejavniki tveganja so intenziven ali dolg napor, neprimerna obutev in plosko stopalo.

Ukrepi

Počivajte, hladite, raztezajte tetivo, uporabite ortopedske vložke za dvig pete, ne hodite v hrib in ne vozite kolesa. Ojačite meča z vajami z dvigovanjem na prste, primerni so tudi počepi in poskoki. Pred vsakim naporom eno minuto raztegujte gležnje in meča ob steni, primerna je prečna frikcija, raztezanje in krepilne vaje za mečne mišice, predvsem ekscentrično.

Zelo učinkovite so tudi ekscentrične vaje. Izvajajte 15 ponovitev dvakrat na dan: stopite na rob stopnice, spustite nižje bolno nogo, nato se z zdravo dvignite, bolna pa gibu sledi in se raztegne. Primerno je tudi plavanje.

IT band sindrom (boleča iliotibialna vez)

Simptomi

Bolečina se pojavi na zunanji strani kolena, še posebno pri teku navzdol

Vzroki

Vname se tetiva, ki koleno povezuje s kolkom. IIiotibialni trakt (IT trakt) je tetiva oziroma fascija (mišična ovojnica), ki poteka od zgornjega zunanjega roba medenice (criste iliace) vzdolž zunanje strani stegnenice in se narašča na lateralni kondil golenice (zunanja zaobljena zadebelitev kosti). Pogosto se zamenjuje s poškodbo zunanjega meniskusa, kjer pa gre za veliko bolj kompliciran zaplet, ki ga je treba reševati operativno. Potreben je pregled pri zdravniku.

Ko se koleno upogne za 30 do 40 odstotkov (upogiba), se nahaja trakt nad lateralnim epikondilom stegnenice. Pri potovanju preko njega pride do trenja trakta z okolnimi tkivi, kar povzroči vnetje in bolečino.

Dodatni vzroki:

- tek po klancu navzdol,
- pronacija ali supinacija stopala (navznoter, navzven obrnjeno stopalo),
- skrajšane tetive,
- neprimerno povečana intenzivnost treninga,
- nepravilna obutev s slabim ali napačnim blaženjem,
- pretrda podlaga,
- nezadostno raztegovanje oziroma ogrevanje,
- napačna tehnika teka (tek po petah).

Ukrepi:

- hlajenje,
- protibolečinska zdravila (nesteroidni antirevmatiki, paracetamol),
- masaža kvadricepsa z mehkimi valji (zelo boleča, vendar zelo učinkovita; bočno, z zunanjim delom stegenske mišice se ulezite na penasti valj in pričnite z rolanjem od kolena do bokov),

Bolečine pri teku?



Atrogel®
učinkovito pomaga pri:

- bolečinah v mišicah in sklepih,
- bolečinah in oteklinah, kot so zvini in nategi,
- vnetju pokostnice,
- vnetju Ahilove tetive,
- tekaškem kolenu.

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



- po umiritvi težav vaje za krepitev mišic kolka (počepi, most, dvigovanje noge vstran).

Pri pojavu iliotibialnega sindroma zmanjšamo intenzivnost treningov. Če je bolečina premočna, izberemo drugo vrsto vadbe, pri kateri koleno ni tako obremenjeno.

Bolečina v goleni

Simptom:
bolečina okoli gležnja ali goleni

Vzroki

Resnejša oblika te težave je, ko zaradi ponavljajočih se udarcev noge ob tla (npr. ob preobremenitvi, kot so ponavljajoči poskoki, tek po hribu gor in dol, marširanje itn.) kost poči, ker ni dovolj trdna. Govorimo o »stres fracturi«. Drobne poke izrazito bolijo ob vsakem koraku. Normalno se sicer kost na take obremenitve prilagodi tako, da se med posameznimi treningi pregradi in okrepi. Kadar počitka ni ali pa je obremenitev prehuda, podleže poškodbi in poči. Če je kost že prvotno oslabljena, se to zgodi hitreje (npr. osteoporoza). Dejavniki tveganja za stresni zlom so tudi ženski spol, debelost, plosko stopalo ali visoki rigidni stopalni loki.

Drugi vzrok bolečine sta lahko vneta mišica goleni ali nateg vezi zaradi preobremenitve. Vzrok tega so prešibke mišice, slaba obutev in prehitro in preveč intenzivno treniranje.

Ukrepi: počitek, hlajenje, protibolečinska zdravila (NSAR), tek po mehki podlagi ter vaje za krepitev kolka (dvig noge vstran, brcanje noge nazaj).

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

VPRAŠANJE

Vem, da kurkuma pripomore k boljši gibljivosti sklepov in me zanima, kaj pomeni bio-optimiziran izvleček kurkume v izdelku Flexofytol®? Hvala za odgovor. *Eva*

ODGOVOR

Spoštovana Eva,

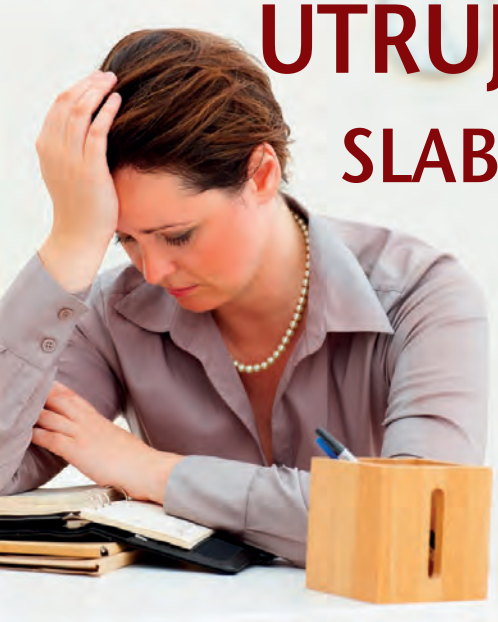
Kurkuma v prahu je slabo topna v vodi, zato se slabo absorbira v telo. Posledično je njena biološka razpoložljivost majhna in učinek aktivne sestavine kurkumin omejen. Flexofytol® pa vsebuje inovativen, po zaščitenem postopku pripravljen bio-optimiziran izvleček kurkume. Njegova topnost in biološka razpoložljivost sta bistveno izboljšani v primerjavi s kurkumo v prahu. Ena Flexofytol® mehka kapsula, ki vsebuje 42 mg standardiziranega aktivnega kurkumina, je enako učinkovita kot skoraj 1 kilogram kurkume v prahu. Prehransko dopolnilo Flexofytol® pripomore k boljši gibljivosti sklepov in je na voljo v lekarnah. Lep pozdrav

mag.Barbara Tomše Ferenčak,mag.farm.



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

STE KRONIČNO UTRUJENI?
SLABOTNI?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam

New Iron® - učinkovito železo brez neželenih učinkov



- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov.
- **primerno za vegetarijance**

** **Raziskava:** »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.*

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine,
Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.pomanjkanjezeleza.si

Povišan krvni sladkor?



Zuccarin

Tableta, ki zmanjša absobcijo ogljikovih hidratov iz sladkorjev in škroba. Uravnava nivo sladkorja v krvi.

Zuccarin je primeren:

- za diabetike
- za ljudi s povišanimi vrednostnimi sladkorja v krvi
- ob zdravljenju z zdravili za znižanje sladkorja
- za vse s prevelikim poželenjem po sladkem
- za vse, ki želijo izgubiti odvečne kilograme

Krom prispeva k uravnavanju normalne vrednosti krvnega sladkorja.

Izvleček bele murve z naravno molekulo DNJ (1-deoksinojirincin), ki zavira prenos sladkorja iz hrane v kri.



Zuccarin je varen za uporabo.

Primeren za dolgotrajno jemanje.

naravne zeliščne sestavine

Zuccarin je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.panakea.net



Majhen koščck nebes že čaka na vas ...







V Termah Paradiso, prijetnem kotičku na samem obrobju Posavja, so jeseni dolge, tople in čarobno barvite, prijazni gostitelji pa vas razvajamo na vse možne načine: z udobno namestitvijo, okusno hrano, izvrstnimi okoliškimi vini, vrhunskimi masažami ... Naravna termalna voda je prvi, najpomembnejši cvet v izbranem šopku, ki vabi k obisku 365 dni na leto.

»Zgodba Term Paradiso se je pričela leta 2010, ko smo najprej zgradili manjši hotel s centrom dobrega počutja. Leto pozneje smo dogradili zunanji in notranji bazen ter ju napolnili z naravno termalno vodo izjemne kakovosti, ki izvira v naši lastni vrtini 706 metrov globoko. Obstoječim zmogljivostim smo leta 2012 dodali otroški bazen in manjši tobogan, v 2014 pa še počasno reko, tobogan Multitrack in za vse željne adrenalinskih užitkov desetmetrski adrenalinski tobogan Kamikaze. Ponudbo bazenov smo letos zaokrožili še z Oazo osmih savn, centrom za fitnes, manjšim bazenskim barom in majhnim zdraviliškim bazenom s čisto termalno vodo brez klora in kemikalij,« pove direktor družinskega podjetja Marjan Cvetkovič, ki je poslovno pot leta 1986 začel z gostilno in picerijo Valentina.

Kompleks leži v neokrnjenem okolju, nedaleč stran od železniške postaje Dobova, od koder je le 50 metrov do term in hotela, ki vas bo navdušil s pristno domačnostjo, prijaznostjo osebja in individualnim pristopom. Sodobni Spa & Wellness hotel Paradiso**** superior razpolaga s sedemnajstimi okusno opremljenimi sobami, manjšo sejno sobo, spa centrom in penzionsko ter à la carte restavracijo, znano po odličnih jedeh. Zaradi svoje umirjenosti je primeren za seniorje, zaradi svoje intimnosti in sprostitvenih velneških programov je privlačen za mlade pare, zaradi mamljive okolice, ki ponuja mnoge možnosti za prijeten, aktiven in zdrav oddih, pa ga rade obiskujejo tudi družine.



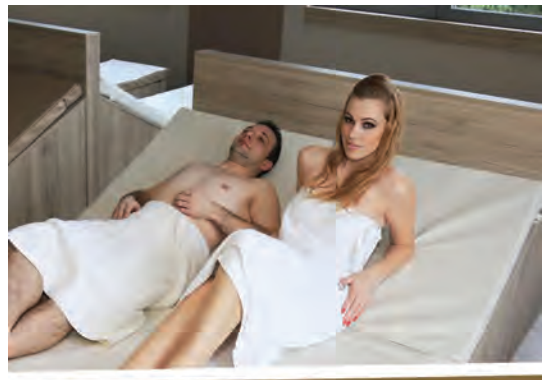
Temelj turistične ponudbe Term Paradiso je zdravilna termalna voda, ki vsestransko dobrodejno vpliva na zdravje, saj je bogata s kalcijem, magnezijem, hidrogenkarbonatom in sulfatom, poleg tega pa vsebuje še vrsto drugih mineralnih snovi in ima veliko anionov in kar 25,8 mg/l ogljikovega dioksida. Na podlagi študije, ki jo je opravil prim, prof. dr. mag. Janez Kraševec, dr. med., balneolog, je ta voda zaradi svojih balneoloških in kemijskih lastnosti primerna za zdravljenje kroničnih degenerativnih sprememb hrbtenice, okončin in sklepov, revmatičnih sprememb ter revmatoidnega artritisa, pa tudi kroničnih vertebrogenih bolečin, sindroma boleče rame, poškodb meniskusa, za okrevanje po športnih poškodbah, izvinih in zlomih, pa tudi za podvodne masaže ter druge rekreativne in sprostitvene dejavnosti.

Popoln oddih in sprostitev zagotavlja tudi v Spa & Wellness center Paradiso, v katerem ponujamo storitve terapevtskih, sprostitvenih, negovalnih in lepotilnih programov ter obsežno ponudbo romantičnih kopeli (Paradiso prestige, Čokoladne sanje, Tropski raj ...). Z učinkovitimi tehnikami ročnih masaž v kombinaciji z najboljšimi terapijami z aparati in izbranimi kozmetičnimi preparati ter tudi z individualno ali vodeno vadbo v našem fitnesu pomagamo strankam do najboljših rezultatov pri preoblikovanju telesa. Z željo popestriti ponudbo in zadovoljiti stranke smo obstoječi ponudbi dodali še kozmetično beljenje zob, IPL trajno odstranjevanje dlačic in podaljševanje sintetičnih in svilenih trepalnic.

Če imate radi savno, vas bo v osrčju termalnega kompleksa razveselila tudi nova Oaza Paradiso, v kateri je kar osem različnih: velika gozdna savna, kromo savna, čokoladna savna, parna savna, bio panoramska savna, zeliščna solna savna, hamam savna in infra savna. Izbira je vaša! Poleg bogatih programov oblog, pilingov in masaž, ki se izvajajo dnevno, vas bo morda zamikala tudi FKK-plaža. »Za ponudbo Oaze savn smo se odločili, ker verjamemo, da je savnanje ena izmed najboljših antistresnih terapij, in prepričani smo, da bodo naši gostje prek vsega leta resnično uživali v množici savn in ob zasebnem bazenu s termalno vodo, ki je namenjen nudistom in vsem, ki bi radi poskusili nekaj novega,« pravi Valentina Cvetkovič.

Po besedah Martine Cizel nas v Paradisu čaka očarljiva jesen: »Vodna razvajanja v termalnih bazenih, kolesarjenje med krošnjami jesensko obarvanega listja, peka kostanja in pokušina mošta ... Vse to čaka na vas! Pripravili smo široko paleto cenovno zelo ugodnih paketov, ki vključuje veliko dodatnih aktivnosti in ugodnosti. Za vsakogar nekaj.« Več o ponudbi in možnostih oddiha si lahko preberite na spletni strani www.paradiso.si, za rezervacijo pa pokličite 07/45 22 988 ali 031 310 515. Združite prijetno s koristnim in nas obiščite! Verjemite, oddih v Termah Paradiso se vam bo še kako prilegel.





Paradiso
SPA & WELLNESS
HOTEL
SUPERIOR ****
& TERME

Tel.: 07/ 45 22 988
E-mail: paradiso@siol.net

RAJSKI ODDIH
V DUBUVI
samo 159,50 €/os. za 3 dni
z vključenim polpenzionom,
kopanjem, masažo po izbiri,
prostim vstopom v Oazo savn,
neomejenim vstopom v fitnes

V OBJEMU NEBES
samo 45,00 €/os./dan
(min. bivanje 3 noči)
v Spa & Wellness
hotelu Paradiso **** sup.
z vključenim polpenzionom,
neomejenim kopanjem in
wellness voucherjem
v višini 10,00 €



Simpozij ginekologov v Dobrni

S sodobnim ultrazvokom bi preprečili huda obolenja

»Vsako strokovno sodelovanje je dobrodošlo, meja ne sme biti in jih tudi ni. Gledano mednarodno Slovenija dosega odlične rezultate v ginekologiji,« je poudarila prim. dr. Lucija Vrabič Dežman na slovensko-srbskem simpoziju Novosti na področju ginekologije in perinatologije v Zdraviliškem domu v Termah Dobrna.

Besedilo in fotografiji:
Duša Podbevšek - Bedrač

Da je bil simpozij (drugi po vrsti, prvega je gostil Beograd) v omenjenih termah ni naključje, saj že od nekdaj slovijo po zdravljenju ginekoloških obolenj in zdravljenju neplodnosti. Tamkajšnji zidovi bi znali marsikaj povedati, tudi to, da so se zdravile zaradi neplodnosti znane ženske s svetovne filmske scene.

Organizatorji, med drugim ljubljanski ter mariborski univerzitetni klinični center in Terme Dobrna, so pričakovali več udeležencev, kot jih je pripotovalo v dolino reke Dobrnice, zlasti iz Srbije, a so nekaj dni pred pričetkom predavanj mednarodno priznanih zdravnikov ginekologije Hrvati zaprli mejo s Srbijo zaradi pričakovanega vala beguncev. Teme so bile aktualne, namenjene pa zdravnikom specializantom ter specialistom ginekologije in porodništva, zdravnikom pripravnikom, medicinskim sestram kot tudi zdravstvenim administratorjem. In ker je bil ravno svetovni dan kontracepcije, ki ima za ambiciozen cilj, da bi bila v svetu vsaka nosečnost načrtovana, se je govorilo tudi o kontracepcijskem svetovanju in resnici o kontracepciji.



Prod. dr. Adolf Lukanović, strokovni direktor Ginekološke klinike v UKC Ljubljana, in Andrej Eržen



Kako pomembno je kontracepcijsko svetovanje, je utemeljila prim. dr. Lucija Vrabič Dežman.

Ne gre prezreti skrb zbujajočega dejstva, da je delež nenačrtovanih nosečnosti hudo (pre) visok, saj jih je od približno 208 milijonov, ki se vsako leto zgodijo po svetu, 41 odstotkov nenačrtovanih. In kar je še bolj skrb zbujajoče, skoraj polovica se jih konča s splavom. Pomanjkanje ozaveščenosti in spolne izobrazbe sta glavni vzrok za to. Kar težko je verjeti, da je v Sloveniji spolna izobrazba v osnovnih in srednjih šolah, zlasti poklicnih, v 21. stoletju še vedno slaba in pomanjkljiva. In ne gre prezreti dejstva, kot so pokazale ankete, da ima v Sloveniji spolne odnose v prvem letniku srednje šole 24 odstotkov fantov in 21 odstotkov deklet. Ob slabem poznavanju razpoložljivih kontracepcijskih sredstev pa spolno aktivna mladina sploh ne ve kaj dosti o spolnih boleznih, saj je večina slišala le za okužbo z aidsom.

Pomembno vlogo imajo tudi ginekologi, ki morajo imeti sposobnost empatije, na kar je posebej opozorila dr. Dežmanova. In še, da morajo pacientke zaupati ginekologom kot strokovnjakom, kar je še posebno pomembno. Kako veliko vlogo ima ultrazvok v ginekološki onkologiji, pa je poudarila dr. Katja Jakopič, zato bi četrt stoletja stare ultrazvočne aparate na ginekoloških klinikah že davno morali zamenjati s sodobnimi. »S strokovnim znanjem in sodobnimi aparati bi preprečili marsikatero hudo obolenje,« je opozorila.

»Zadovoljni smo, da se je tako pomemben simpozij zgodil prav v Termah Dobrna, kjer imamo prenovljen in izpopolnjen medicinski center s sodobnimi aparati, tudi ultrazvokom zadnje generacije, in v katerem med drugim izvajamo vse od konzervativnih metod zdravljenja neplodnosti do oploditve z biomedicinsko pomočjo. Skratka, povezujemo tradicionalno z najmodernejšim z izkušenimi zdravniki specialisti in terapevti,« je dejal Andrej Eržen, poslovni vodja zdravstva in direktor Inštituta aplikativnih raziskav medicinske rehabilitacije. Terme Dobrna imajo namreč že več kot 610 let tradicije, v njih so se zdravile za zmeraj v zgodovino zapisane osebnosti, kot so Marija Terezija, Ludvik Bonaparte in Karl May.



Zdravilna moč črnega bezga VitaGran Direkt

Naravna osnova prehranskega dopolnila Vitagran Direkt je sadni koncentrat iz sorte črnega bezga, ki je zaradi zelo visoke naravne koncentracije antocianov, močnih antioksidantov, ki ščitijo celice pred poškodbami, ena od najdragocenejših vrst bezga. Vitagran Direkt poleg tega vsebuje še 7 esencialnih mikrohranil. Ker telo samo ne more proizvajati vitaminov in mikroelementov, jih moramo zato dnevno v zadostni količini zaužiti.

Jemanje prehranskega dopolnila VitaGran Direkt svetujemo vsem, ki želijo dodatno zaščititi svoj imunski sistem, zmanjšati utrujenost in izčrpanost ter zmanjšati učinke obremenjensti s stresom, ko so potrebe telesa po vitaminih in mikroelementih povečane. Več na 080 32 35. Fidimed.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vichy za 24 ur idealne nege

Doslej so gube in izguba čvrstosti kože veljali za glavne znake staranja, danes pa se je pojavil nov pokazatelj mladosti: popolna kakovost kože na njeni površini. Slab spanec ali neprespana noč škodljivo vpliva na obnavljanje zaščitne funkcije in vlaženje kože, kar vpliva na njeno slabo kakovost, ko se zbudimo.

Vichy je odkril, da je poleg ustrezne nočne nege za doseganje idealne kože treba preoblikovati njeno kakovost tudi tekom dneva. Koža se namreč spreminja v ciklusu 24 ur: podnevi spodbuja zaščitno funkcijo, ponoči pa se obnavlja, nahrani in odstranjuje strupene snovi, ki se nakopičijo tekom dneva. Linija Idéalia Vichy neguje kožo s prvimi znaki staranja: prvimi gubicami, pomanjkanjem sijaja in neenakomernim tenom.

Za idealno kožo, ko se zbudite, tudi če so noči prekratke, je Vichy razvil novo nočno nego Idealia Skin Sleep. Kompleks aktivnih sestavin v negi Idealia Skin Sleep ciljno deluje na obnovitvene cikluse kože tekom noči: vitamin B3 in obnovitvena olja (podpirajo zaščitno funkcijo), LHA (pospešuje luščenje odmrlih kožnih celic), glicirizinska kislina in hialuronska kislina (diferenciacija in reorganizacija celic) ter kofein, ki pospeši mikrocirkulacijo. Dnevna nega Idealia vsebuje aktivno sestavino kombušo, ki s svojimi antioksidativnimi in krepčilnimi lastnostmi edinstveno deluje na vse pokazatelje idealne kože: gladko površino kože, enakomeren ten in zmanjšanje gub. Idealna koža tako niso več sanje.





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



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Piščančje krače z divjim rižem s šampinjoni

Riž je v naših krajih tradicionalno precej zapostavljen, kar je pravzaprav škoda, saj je s prehranskega vidika kot priloga precej primernejši od krompirja in testenin.

Za tri osebe potrebujemo:

- 6 spodnjih delov piščančjih krač (izjemoma lahko tudi s kožo),
- 3 dl mešanice navadnega in divjega riža (dobi se v večjih supermarketih),
- 25 dag šampinjonov (še boljše so seveda «prave» gobe, lahko lisičke, jurčki ali pa malo mešano),
- Olje (navadno in oljčno), maslo, sol, poper, kislo smetano, smetano za kuhanje, rožmarin, timijan, grobo mlet sušen česen, nekaj strokov svežega česna.

Piščančje krače operemo in pustimo, da se posušijo. Solimo, potresemo s sušenim mletim česnom in rožmarinom, namažemo z navadnim oljem in v razgreti ponvi na močnem ognju dobro popečemo na vseh straneh, pokrijemo in naprej na manjšem do zmernem ognju pokrito dušimo. Vmes je med obračanjem treba doliti po nekaj žlic vode, da se lepo dušijo in se ne zažgejo. Odvisno od debeline krač, potrebujejo 30 do 40 minut počasnega dušenja (več predvsem, če ne odstranimo kože, da se dobro stopi odvečna maščoba).

Medtem ko se krače dušijo, pripravimo riž (glej okvirček). Ko se riž kuha, se lotimo gob. Gobe narežemo na debelejše rezine in jih na dveh žlicah oljčnega olja in enaki količini masla na polnem ognju na hitro popečemo, da dobijo malo lepe rjavkaste barve. Dodamo drobno naseklјan česen (pet srednje velikih strokov), sol, poper, timijan in na hitro popečemo še toliko, da česen zadiši. Zalijemo s slabim decilitrom smetane za kuhanje. Polno žlico kisle smetane do gladkega zmešamo s pol decilitra hladne vode in vmešamo v omako. Nekajkrat pomešamo in odstavimo. Ko je riž gotov, ga odcedimo in zmešamo z gobami ter postrežemo.

Zraven gre odlično mešana (zelena in zeljna) solata z balzamičnim kisom. To je to. Dober tek!



Kako skuhamo dober riž »na zob« (al dente)

Zapisano navodilo velja za večino vrst riža. Za določen volumen riža potrebujemo za polovico več vode (tako npr. za 3 dl riža potrebujemo 4,5 dl vode). Riž operemo in ga stresemo v hladno vodo (ni pomota). Pokrijemo, solimo, na srednjem ognju pustimo, da zavre, nato ogenj zmanjšamo, da počasi vre. Ko vidimo, da je večina vode povrela, premešamo, ugasnemo plin in pokrito pustimo še 5 do 10 minut. Na ta način bo riž kuhan, vendar čvrst in ne lepljiv. Točno tak, kot mora biti.






Ne rabijo solz, podajmo jim roko!

Zahvaljujemo se vsem, ki ste se udeležili Dnevnikovega humanitarnega teka, pripravljenega za pomoč družinam z otroki s posebnimi potrebami.

ZBIRANJE SREDSTEV ZA DRUŽINE ŠE POTEKA!

Družinam otrok s posebnimi potrebami lahko pomagate z nakupom kakovostne tekaške majice Fruit of the Loom. Celoten izkupiček od prodaje majic bo nakazan na transakcijski račun Iskrice "Pomoč otrokom".

Prostovoljne denarne prispevke lahko vse do 1. decembra 2015 nakažete na transakcijski račun Iskrice »Pomoč otrokom«, odprt pri Abanki, d. d. (IBAN SI56 0510 0801 1104 164, model 00, sklic: 2909, namen: IN Iskrica) ali z SMS-sporočilom s ključno besedo ISKRICA5 na številko 1919, s čimer boste za družine z otroki, ki jih predstavljamo v rubriki Iskrica Nedeljskega in na spletni strani http://tek.dnevnik.si, prispevali 5 evrov.*

*Velja za uporabnike mobilnih storitev Telekoma Slovenija, Simobila, Debitela, Izimobila in Tušmobila. Pogoji in navodila za uporabo storitve SMS-donacija so objavljeni na spletni strani



Velikosti:
ženske majice: M, L, XL,
moške majice: S, M, L

Cena majice:
10 eur (z DDV)

Naročila sprejemamo po tel. **080 2007**.
Stroške poštnine plača kupec.

Sponzorji

Častni pokrovitelj

Medijski partnerji

Uradni prevoznik:

TelekomSlovenije

SAMSUNG

Samsung **Galaxy A3**
PINK RIBBON

Izberite **zlatega, srebrnega, belega** ali **črnega**, mi namenimo 10 EUR za slovensko **združenje Europa Donna**.

24 x **7,95 €***
ali 190,80 €

Darilo: privlačen ovitek





Tanja Španić

www.telekom.si **Povezani v boju proti raku dojk.**

*Akcijska ponudba mobitela Samsung Galaxy A3 posebne izdaje Pink Ribbon velja ob sklenitvi oz. podaljšanju naročniškega razmerja s storitvami Mobitel za obdobje vezave 24 mesecev v splošni akciji z obročnim plačilom kupnine za napravo v 24 enakih zaporednih mesečnih obrokih, in sicer v znesku 7,95 EUR (skupaj 190,80 EUR), ki se zaračuna na osnovi računa za telekomunikacijske storitve. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa UMTS št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani ali Aneksa GSM št. 16/2009 oz. GSM št. 16/2009 Povezani ali Aneksa UMTS št. 17/2010 ali Aneksa UMTS št. 18/2011 ali Aneksa UMTS št. 19/2012 (vsi za obdobje vezave 24 mesecev) ali Aneksa št. 20/2013 (za obdobje vezave 12 ali 24 mesecev) in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba ne velja za pakete: Paket SOS, Mobilni Internet XS, S, M, L, XL, Enotni paket, Skupaj A, Telemetrija, SIM 2, Avtotelefon in Internet Itak, Enostavni (razen Enostavni 1000 in Enostavni 1000 plus), Poslovni Enostavni (razen Poslovni Enostavni 2000), Penzion 300 plus in Druga številka. Ob vsakem prodanem mobitelu Samsung Galaxy A3 posebne izdaje Pink Ribbon Samsung in Telekom Slovenije namenita 10 EUR za slovensko združenje Europa Donna, kupec pa ob tem prejme darilo, ovitek v barvi mobitela. Ponudba velja do odprodaje zalog. Cena vsebuje DDV. Slike so simbolične. Za več informacij o akcijskem nakupu naprav, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, in obročnem plačilu naprave obiščite Telekomov center, www.telekom.si. ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000.

Janus Trade, d. o. o., Koroška cesta 53c, 4000 Kranj, Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana