Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 19, November 2015



POGOVOR

Asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urolog, FEBU

Tema meseca:

Jetra

Urinska inkontinenca

Najtežje je, ko je bolnik mlad in resno bolan. Takrat si rečem, to ni fer.

NEDELJSKI

Z DRAJVOM do 25 % popusta!

#varendrajv

Prišparaj pri zavarovanju, ne doživetjih.



Na voljo v App Store

APLIKACIJA ZA ANDROID je na voljo na Google play

Vse bo v redu.

triglav

drajv.triglav.si

KAZALO

UVODNIK
November je čas za November 3

POGOVOR:
Najtežje je, ko je bolnik mlad in resno bolan.
Takrat si rečem, to ni fer 4

TEMA MESECA:
Ko presnovna tovarna organizma odpove 8
Pogosta kronična bolezen jeter 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave 12
Urinska inkontinenca pri ženskah 16
Vzroki za sladkorne bolezni 19
Kako ohraniti lepe in zdrave mlečne zobe vaših otrok 24
Pomlajevanje obraza (2. del) 34
Prihaja spet čas epidemij? 36
Redna telesna aktivnost in regeneracija
– tudi v hladnejši sezoni 38
Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) 47

USTNA MEDICINA
Za lep nasmeh ni treba brusiti zob 26

Z rakom prostate je možno kakovostno živeti še vrsto let 30
Ogljikov monoksid – nevidni morilec 42

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt Svetuje 53

DOKTOR KUHA:
Piščanec na posteljici iz suhega sadja 54

Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

November je čas za Movember

»Movember« je mesec, ko si moški množično puščajo brke. Celotna zadeva je prerasla v globalno gibanje po vsem svetu, namenjeno ozaveščanju širše populacije o moških zdravstvenih težavah, predvsem raku na prostati in modih. Za rakom vsako leto zboli približno 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak prostate eden najpogostejših oblik raka pri moških. Začetki Movembra segajo v leto 2003, ko sta dva Avstralca želela vpeljati brke nazaj v modo, puščanje tega moškega obraznega okrasja pa osmislila tako, da sta se povezala z avstralsko fundacijo za boj proti raku na prostati. Ozaveščanje o nevarnostih in podpora raziskavam raka na prostati sta se tako razvila v pravo globalno gibanje.

V pogovoru meseca je sodeloval specialist za urološke bolezni, asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urolog, redno zaposlen v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, na oddelku za urologijo, ki tudi sam meni, da je gibanje Movember dobrodošlo, saj je uspelo rezervirati ves mesec za urologe in opozarjanje na bolezni moških. Pravi celo, da si bo morda tudi sam po nekaj letih pustil rasti brke. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

V temi meseca sta avtorja, mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist gastroenterolog, in Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist gastroenterolog, predstavila nekaj pogostejših bolezni jeter in žolčnika. V prispevku sta opozorila na nekatere najpogostejše vzroke in zgodnje bolezenske znake, ki lahko še pravočasno privedejo k obisku zdravnika, kar pripomore k uspešnejšemu zdravljenju začetne bolezni. Za zanimive prispevke se jima lepo zahvaljujem.

Dragi bralke in bralci, prihaja martinovo ali god svetega Martina iz Toursa, svetnika, ki je dal svoj plašč beraču, da bi lahko skril svojo revščino. Pri nas se na ta dan praznuje praznik vina. Ob praznovanju potekajo v vinorodnih predelih številne pojedine, pri katerih so najpogosteje na jedilniku gosi in mlinci.

Ob tej priložnosti bi vas želel tudi na tem mestu spomniti na vašo in varnost drugih udeležencev v prometu, za volanom bodite zbrani in spočiti, zlasti pa ne pod vplivom alkoholnih pijač. Želim vam lepo praznovanje.

Vidmar Vito

Vito Avguštin

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

Najtežje je, ko je bolnik mlad in resno bolan. Takrat si rečem, to ni fer.

O medicini je začel razmišljati dokaj pozno, nekje v drugem letniku gimnazije. Pred tem je bil namreč aktiven športnik in je večino svojega časa namenil treningom. Poleg tega so mu v širši družini medicino kar nekoliko vsiljevali. Zdravniki so bili namreč že njegov praded, dedek, babica in tudi stric in kar nekako samoumevno je bilo, da bo nekdo iz nove generacije postal zdravnik. »Kdor me dobro pozna, ve, da bi bil verjetno tudi dober kuhar,« se na začetku pogovora nasmehne asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urolog, FEBU, se za nekaj hipov zamisli, nato pa doda: »No, ko sem začutil, da je medicina tisto, s čimer bi se lahko ukvarjal vse življenje, ni bilo težko. Lahko rečem, da je bil dan, ko sem izvedel, da sem bil sprejet na medicino, eden mojih najsrečnejših.«

Kje ste študirali?

V Ljubljani na medicinski fakulteti, pozneje pa sem kot specialist opravil dodatno večmesečno izobraževanje v Belgiji in še veliko manjših izobraževanj v smeri minimalne invazivne kirurgije, ki smo jo uvedli na našem oddelku. Poleg tega pa sem v zaključni fazi podiplomskega študija.

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

O tem bi se dalo razpravljati. Šolanje je bilo, generalno gledano, vsekakor kakovostno in dobro, je pa res, da brez samoiniciative ne bi prišel do določenih znanj. Če gledam nazaj, pa bi si želel nekoliko manj predkliničnih predmetov ter na račun tega večji poudarek na učenju pisanja znanstvenih člankov in učenja videomedicinskega materiala.

Kaj je botrovalo odločitvi za urologijo?

V času sekundariata sem bil precej razpet, in sicer med interno medicino in kirurgijo. Poleg razmišljanja o diagnozah in terapiji, diagnostiki, kar je osnova interne medicine, sem želel opravljati tudi manualno delo. Tako me je precej vlekla interventna kardiologija, razmišljal sem tudi o ortopediji, ki pa so mi jo odsvetovali zaradi težav s hrbtenico. Na odločitev za urologijo je imel vsekakor največji vpliv upokojeni urolog iz Celja dr. Bizjak, ki mi je natančno predstavil samo specialnost in rekel: Simon, nikoli ti ne bo žal, če boš šel na urologijo. In ni se uštel. Še kako je imel prav.

Se spomnite svoje prvega dne v službi?

Prvega dne v službi se ne spominjam, se pa spomnim nekega dežurstva povsem na začetku, ko smo na travmatologiji obravnavali moškega, ki je utrpel hude poškodbe v prometni nesreči. Krvni tlak je bil skoraj pol ure povsem nemerljiv, v telo smo mu dovajali tekočine in kri, situacija je bila videti precej slaba, bi rekel brezizhodna. Kljub vsemu je gospod po vseh operacijah preživel, in to brez kakšnih resnih posledic. Ta primer je zame še vedno pravi čudež.





Rak prostate vsako leto – če se ne motim – prizadene približno tisoč moških v Sloveniji. Je trideset Avstralcev z brki meseca novembra kaj spremenilo odnos do te bolezni?

V zadnjih letih je rak na prostati prehitel raka na pljučih in koži. Kljub velikim naporom v preventivi in zdravljenju pa se smrtnost ni znižala, kot smo pričakovali. Tako je gibanje movember dobrodošlo, saj je uspelo rezervirati cel mesec za urologe in opozarjanje na bolezni moških. Morda se bo zgodilo, da si bom tudi sam po nekaj letih pustil rasti brke.

Pomembno je zgodnje odkrivanje obolelosti – smo tu naredili korak naprej?

Težko bi rekel, da smo naredili korak naprej. Še vedno je PSA edini marker, ki nas nekako opozarja na večjo možnost pojava raka na prostati. Seveda so na tej ravni opravili vrsto preiskav tudi z drugimi markerji, vendar zaradi specifičnosti in senzitivnosti niso dosegli želenih rezultatov. Tudi presejalni testi niso obrodili sadov v smislu zmanjševanja smrtnosti zaradi raka na prostati. Menim, da je treba več poudarka nameniti iskanju raka na prostati pri moških, ki so stari od 40 do 50 let, ker so pri mlajših oblike bolezni agresivnejše.

Kaj vpliva na možnost, da bomo zboleli?

Trenutno še vedno ne vemo, kaj je razlog za pojav raka na prostati, poznamo pa več dejavnikov, ki vplivajo na to, da zbolimo. Kar nekaj jih je. V prvi vrsti bi omenil leta – mlajši od 40 let zbolijo zelo redko, po 65. letu pa je odstotek precej višji. Večjo pojavnost raka na prostati ugotavljajo pri Afroameričanih, prebivalcih Karibov, v Severni Ameriki, Evropi in Avstraliji. Zelo pomembna je genetika – posameznik, ki ima v družini že obolelega za rakom na prostati, ima skoraj dvakrat večjo možnost za razvoj bolezni. Specifičnega gena, ki bi bil odgovoren za nastanek raka na prostati, do zdaj niso našli, ugotovili pa so povezave z geni BRCA1 in BRCA2, ki so vpleteni v pojav raka na dojki. Tudi genska bolezen lynchov sindrom je povezana z večjo možnostjo nastanka raka na prostati. Ugotovili so, da je pomembna tudi prehrana – tako imajo moški, ki pojedo več rdečega mesa ali uživajo mastno hrano, več možnosti za pojav raka. Opravljene so bile tudi študije, ali debelost, kajenje, spolno prenosljive bolezni vplivajo na večji pojav raka na prostati, vendar prepričljivih dokazov niso našli. Menim, da so najpomembnejši življenjski stil, izogibanje kajenju in stresu ter telesna aktivnost.

Kateri so znaki, ki pomenijo alarm?

Rak prostate je počasi napredujoča bolezen. V večini primerov ni specifičnih simptomov, ki bi kazali, da imamo raka na prostati. Ko nastopijo težave, je bolezen praviloma že v napredovali obliki. Zato je vsekakor pomembna preventiva v smislu rednega spremljanja PSA, rednih pregledov pri urologu, ki s prstom prek zadnjične odprtine otipa prostato, ter rednih ultrazvočnih pregledov trebušne votline. V primeru težav pri uriniranju, krvave vode, bolečin v kosteh, ponavljajočih se vnetjih sečil, pa je vsekakor močno zaželeno, da se takoj zglasite pri urologu, ki bo opravil dodatno diagnostiko.

Kako je s pitjem tekočine?

Urologi priporočamo pitje vsaj dveh litrov tekočine na dan, predvsem zato, ker to nekako preprečuje tvorjenje ledvičnih kamnov. Po drugi strani je populacija bolnikov, ki jo obravnavamo, starejša od 65 let in velika večina ima težave s srcem, v tem primeru pa ni



Medicinsko humanitarna odprava Papua Nova Gvineja

priporočljivo spiti več kot dva litra tekočine na dan. Tako so naša priporočila včasih v navzkrižju s priporočili kardiologov. Sam se trudim popiti zadostno količino tekočine na dan, saj je to pomembno za razstrupljanje telesa. Se pa s tem ne obremenjujem prekomerno.

Vi paciente poznate, niso naključni posamezniki, najbrž se vzpostavi prav poseben odnos. Je to breme?

Urologija je zelo široka veda, ki vključuje tako interno medicino kot tudi kirurgijo, tako da so bolniki nekako vezani na nas urologe od začetka pojavljanja težav, ko je treba opraviti diagnostiko, do operativne terapije in spremljanja bolezenskega stanja v smislu kontrol vse življenje. Tako bolniki niso naključni posamezniki in jih večinoma poznamo, kar v večini primerov ne predstavlja dodatnega bremena, saj želimo pri vsakem obdržati profesionalen odnos. Seveda so plusi in minusi. Ko enkrat spustiš čustva v medsebojni odnos z bolnikom, ni lahko, če se bolezensko stanje poslabša. Si pa toliko bolj vesel, ko gre zdravljenje v pravo smer. V nobenem primeru si nimam česa očitati, saj skušam za vsakega narediti najboljše. Najtežje je, ko je tvoj bolnik mlad in resno bolan. V teh primerih ne ostanejo ravnodušni niti najizkušenejši. Takrat si rečem, ni fer.

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled pri urologu

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

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



Konzola najnovejšega robotskega sistema

So roboti možna prihodnost operiranja na vašem področju?

Ne vem, kaj bo v prihodnosti, vem pa, kaj ponuja sedanjost. V razvitih centrih v svetu namreč že skoraj 15 let operirajo z robotskim sistemom, kar pa nikakor ne pomeni, da pritisneš na tipko in robot izvede operacijo. Gre namreč za nadgradnjo laparoskopije, kjer lahko kirurg vodi robotske roke, ki so nameščene v telo bolnika. Tako so gibi zelo natančni in vidljivost na konzoli, ki jo upravlja kirurg, je veliko boljša in tridimenzionalna. V Kliničnem centru se že več kot pet let trudimo, da bi pridobili omenjeni sistem za kirurške posege. Predvsem mlada generacija upa, da nam bo uspelo v naslednjem letu. To bi pomenil velik korak naprej ne samo na področju urologije, ampak tudi na področjih ginekologije, torakalne in abdominalne kirurgije ter otorinolaringologije. Dejstvo je, da gre medicina naprej, tako da se vedno bolj teži k temu, da bi bili operativni posegi čim manj invazivni. Zelo pomembno je, da smo v stiku z napredkom medicine, in močno upam, da bo novo vodstvo Kliničnega centra omogočilo nabavo robotskega sistema.

Ste trmasti?

Težko bi rekel, da sem trmast – prej sem vztrajen in včasih nepopustljiv. Menim, da trma v našem poklicu ni dobrodošla. V medicini pogosto naletimo na situacije, ko ena plus ena ni dve, ko se določene operacije ne izidejo po željah bolnikov ali kirurgov, čeprav so bile tehnično dovršene. V teh primerih nam trma prav nič ne pomaga, vidiš le, kako majhen si in da na določene stvari nimaš vpliva.



Papui Novi Gvineji, kjer smo v sklopu predmeta tropska medicina organizirali humanitarno odpravo, skoraj mesec in pol preživeli v džungli med domačini in pomagali po svojih najboljših močeh. Prijateljstva, ki so se stkala v tistem času, so ostala vse do danes, zato vse skupaj še toliko bolj cenim.

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

Za nekaj, v kar si vložil toliko truda, ti nikdar ne more biti žal. Šest let študija, dve leti sekundariata, šest let specializacije in nato še stalno izobraževanje doma in v tujini, in to vse zato, da lahko bolniku ponudiš vse najboljše, in nekaj, kar te napolnjuje vsakodnevno – predvsem srečni obrazi bolnikov, ki si jim ponudil pomoč, pa te napolnjujejo še toliko bolj, tako da na obžalovanje nisem nikdar niti pomislil.



Lep ulov s podvodno puško

Koliko dni mora miniti, da začnete zares uživati počitnice?

Najbolj se sprostim in spočijem na morju – dejansko je morje del mene. Od rojstva hodim na otok Silba, ki je moj drugi dom. Tam preživim skoraj vse počitnice pod vodo, nad vodo, tudi med letom, ko je le čas, se vračam tja. Zadnja leta, ko se nekoliko bolj opazujem, dejansko ugotavljam, da potrebujem skoraj štirinajst dni, da povsem odklopim misli, ki so vezane na službo. V tem času mi nekako postane jasno, da medicina ni najpomembnejša stvar na tem svetu.

Mislim, da imate kar nekaj konjičkov.

Ja, kar veliko jih imam, vendar mi zadnje čase zmanjkuje časa. Tako je moj velik konjiček potapljanje z jeklenko, vendar zadnjih deset let nisem naredil več kot pet potopov. Ko imam čas, skušam kaj dobrega skuhati, vendar brez recepta, kar tako po občutku mešam okuse in sestavine. Najbolje mi gre pri morski hrani. Če imam le možnost, se enkrat na leto udeležim jadranja s prijatelji in izleta v visokogorje. Potovanja … Ja, potovanja, kje so potovanja. Ko pridejo otroci, potovanja nekako potisneš na stranski tir. So pa spomini na dogodivščine, ki smo jih doživeli kot študentje, še vedno zelo močni. Najbolj se spominjam študijske izmenjave na Portugalskem in na

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

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

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



Bolezni jeter

Ko presnovna tovarna organizma odpove

Jetra so največja žleza v telesu in pri odraslem človeku tehtajo 1500 gramov. Ležijo v desnem zgornjem kvadrantu trebušne votline, tik pod prepono.



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

Imajo osrednjo vlogo v različnih presnovnih procesih. V organu potekajo ključni procesi presnove ogljikovih hidratov, maščob in aminokislin, presnova hormonov in zdravil ter tvorba in razgradnja beljakovin v krvi. Celice jeter proizvajajo žolč, katerega sestavine omogočajo prebavo in absorpcijo maščob, omogočajo izločanje žolčnih kislin, odvečnega holesterola, maščobnih kislin, bilirubina, lecitina in elektrolitov. Z žolčem se izločajo tudi inaktivirani hormoni in telesu tuje spojine.

V jetrih se shranjujejo pomembne snovi, kot so glikogen, beljakovine in v maščobah topni vitamini, shranjena količina pa zadostuje za več mesecev. V jetrih se uniči biološka aktivnost zdravil, strupov in aditivnih hranil. Vodotopne snovi se izločajo z urinom in žolčem, v maščobah topne pa se najprej pretvorijo v vodotopne.

Okvaro jeter ugotovimo velikokrat povsem naključno pri rednem sistematskem pregledu, potem ko pri pregledu krvi ugotovimo spremenjene vrednosti jetrnih testov. Takrat zdravnik lahko posumi na določene bolezni in napoti bolnika na nadaljnje preglede. Bolnika moramo vprašati, ali je bil kje v tujini, ali je potoval po nerazvitih deželah, je imel rizične spolne odnose, ima novo tetovažo ali za nakit prebodeno kožo. Pomembna sta tudi družinska zgodovina bolezni ter uživanje alkohola in različnih zdravil.

Ker pa bolezni jeter pogosto potekajo prikrito in počasi, bolezen ugotovimo šele, ko se pri bolniku pojavijo klinični znaki in ima že razvito cirozo jeter. Ta se razvija precej dolgo. Pokaže se z znaki, ki so značilni tudi za številne druge bolezni: oslabelost, stalna utrujenost, pomanjkanje apetita, slabost, bruhanje in krvavitev iz prebavil, izguba telesne teže in bolečine v trebuhu. Vsi ti znaki kažejo, da jetra ne zmorejo več opravljati svojega dela. Zmanjša se proizvodnja žolča, beljakovin, jetrno tkivo se nadomesti z vezivom. Brazgotinasto tkivo, ki nadomesti zdravo jetrno tkivo, preprečuje dotok krvi, zato se lahko



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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo
ali kolonoskopijo
s sedacijo ali anestezijo

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

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

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje

NAJBOLJŠE ZA VAŠA JETRA!

SILIMARIN z regratom in artičoko,
50 vegetarijanskih kapsul

Ekstrakt pegastega badlja:
- Ščiti in regenerira jetra.
- Ohranja zdrava jetra.
- Podpira dobro funkcijo jeter.

Podpira in ohranja normalno in zdravo funkcijo jeter. Regrat in artičoka sta dodana za dodatno delovanje pegastega badlja.
Vrhunska sestava, ki vas bo prepričala!
1 kapsula NOW Silimarina vsebuje kar 300 mg izvlečka pegastega badlja (80 % silimarin flavonoidov).



November je MESEC VITAMINOV.
V prodajalnah Sanolabor izkoristite 15 % popust na vse izdelke NOW.

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



pojavijo varice v požiralniku in želodcu. To so povečane vene, ki imajo tanko steno in iz njih lahko bolnik krvavi.

Cirozo jeter lahko povzroči več različnih bolezni, če niso bile zdravljene. Največkrat je vzrok prekomerno uživanje alkoholnih pijač. Alkohol poškoduje jetrne celice, da svoje funkcije ne morejo več opravljati. Celice se na poškodbe odzovejo z brazgotinjenjem. Jetra se sprva vnamejo, otečejo, z napredovanjem bolezni pa se brazgotinjenje nadaljuje, kar povzroči, da se jetra skrčijo.

Vzrok za razvoj ciroze jeter je lahko tudi kronična okužba z virusom hepatitisa B, C ali D, avtoimuni hepatitis, primarna biliarna ciroza, metabolne bolezni in primarni sklerozirajoči holangitis.

Virusne hepatitise določimo s serološkimi testi na hepatitis A, B in C. Avtoimuni hepatitis, primarno biliarno cirozo in primarni sklerozirajoči holangitis potrdimo z določanjem avtoprotiteles in biopsijo. Diagnozo hemokromatoze in wilsonove bolezni (kopičenje železa in bakra v jetrih) postavimo z določanjem koncentracije železa, feritina, bakra v serumu in z genskim testiranjem. Pri bolnikih, ki imajo izražene znake presnovnega sindroma, moramo ob porastu aktivnosti jetrnih encimov pomisliti tudi na nealkoholni steatohepatitis. Lahko se pojavi pri odlaganju kapljic maščob v jetrne celice pri osebah, ki ne uživajo alkohola.

Diagnoza jetrnih bolezni je zapleten proces, za posamezne oblike bolezni obstaja le malo kliničnih znakov v začetni fazi bolezni. Pri odkrivanju in spremljanju bolezni uporabljamo slikovne preiskave, kot so ultrazvočna preiskava trebuha, računalniška tomografija (CT) in magnetna resonanca (MR). UZ trebuha oziroma pregled jeter z drugimi slikovnimi preiskavami pri bolnikih s povišanimi jetrnimi testi opravimo z namenom, da izključimo morebitne zasevke v jetrih, primarni tumor jeter ali bolezni žolčnika in žolčnih vodov. Nikakor ne moremo z UZ ugotavljati drugih vzrokov za jetrne bolezni. V primeru normalnega izvida UZ je treba izključiti virusno naravo, avtoimunske bolezni, bolezni metabolizma (kopičenje železa ali bakra), določiti lipidogram.

Če z laboratorijskimi testi in slikovnimi preiskavami ne najdemo vzroka za patološke jetrne izvide, je treba opraviti biopsijo jeter (odvzem jetrnega tkiva za patohistološki pregled). Jetrno biopsijo napravimo pod ultrazvočnim nadzorom v lokalni anesteziji. Običajno je potrebna enodnevna varnostna hospitalizacija po posegu.

Doktor svetuje

Povišani jetrni testi so lahko znak hujše jetrne bolezni, zato moramo vedno napraviti dodatne laboratorijske teste in slikovne preiskave.
Z UZ trebuha lahko izključimo morebitne zasevke v jetrih, primarni tumor jeter ali bolezni žolčnika in žolčnih vodov. Ne moremo pa z UZ ugotavljati drugih vzrokov za jetrne bolezni.
Biopsijo jeter napravimo v primeru, ko z laboratorijskimi in slikovnimi preiskavami ne najdemo vzroka za povišane jetrne teste.

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

"ČE KAJ DELUJE NORMALNO, POTEM SO TO MOJA JETRA!"



Poskrbite za svoja jetra. Razstrupite in obnovite njihovo delovanje, saj nepravilna prehrana, maščobe, alkohol, zdravila in tobak močno izčrpajo delovanje jeter in povzročajo njihovo zamaščenost.



Kapsule SiliFit vsebujejo **silibin,** najbolj aktivni izvleček pegastega badlja **v vezani obliki,** kar zagotavlja bistveno boljši učinek kot pri ostalih!

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620

Jetrna ciroza

Pogosta kronična bolezen jeter

Ciroza je ime za kronično, brazgotinsko fazo jetrne bolezni. Značilno zanjo je fibrozno preoblikovanje zgradbe jeter s preusmeritvijo krvnega obtoka in z vozličasto regeneracijo jetrnega tkiva.



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

Ne glede na vzrok je ciroza posledica trajnih ali ponavljajočih se jetrnih bolezni, ki jim sledi poprava (regeneracija) in celjenje tkiva z nastankom brazgotine (fibroza).

Katere bolezni oziroma stanja sprožijo nastanek ciroze?

Vzroki za nastanek jetrne ciroze so številni. Pri nas je nastanek jetrne ciroze največkrat povezan s prekomernim uživanjem alkohola – govorimo o alkoholni jetrni cirozi. Nastanek ciroze je lahko povezan še s številnimi boleznimi: kronična okužba z virusom hepatitisa B in C (posebej so ogroženi intravenozni uživalci drog), hemokromatoza (dedna bolezen, ki je posledica nepravilnega presnavljanja železa), avtoimuni hepatitis (imunsko povzročena okvara jetrnih celic), primarna biliarna ciroza, primarni sklerozirajoči holangitis (imunsko povzročeno vnetje oziroma propad notranjih jetrnih žolčevodov), wilsonova bolezen (nepravilna presnova bakra), pomanjkanje alfa-1 antitripsina. V nekaterih primerih pa je nastanek jetrne ciroze neznan, v tem primeru govorimo o kriptogeni jetrni cirozi.



Klinična slika

Bolniki z jetrno cirozo so pogosto vrsto let brez večjih težav. Pogosto bolezen odkrijemo naključno v sklopu sistematskih pregledov. V tem obdobju so v ospredju neznačilne težave, kot so slabše splošno počutje, hitrejša utrujenost, slabši apetit in hujšanje. Ko bolezen napreduje, se pojavijo zapleti, takrat strokovno rečemo, da je prišlo do dekompenzacije bolezni.

Zaradi zmanjšanega števila delujočih jetrnih celic so okrnjene številne funkcije jeter, razrast veziva in preustroj jetrnega tkiva pa ovirata pretok krvi iz prebavil prek jeter, oboje pa je vzrok nastanka značilnih zapletov jetrne ciroze.

Prizadeti so številni organi: zaradi zadrževanja vode v telesu nastanejo otekline spodnjih okončin, voda se nabira v trebušni votlini.

Krvavitve v prebavila so pri cirotikih zelo pogoste in pomemben vzrok smrti. Kažejo se kot bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata. Največkrat bolniki krvavijo iz varic požiralnika. Zaradi povečanega pritiska v jetrih se namreč vene v steni požiralnika zelo razširijo in v določenem trenutku počijo, sledi huda krvavitev, ki jo sicer lahko s posebnimi endoskopskimi tehnikami ustavimo. Poleg tega so

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

pri cirotikih pogostejše razjede dvanajstnika ter spremembe na sluznici želodca.

Pri bolnikih z jetrno cirozo lahko pride do motenj v delovanju centralnega živčevja – v blagi obliki se to kaže kot spremenjeno razpoloženje, upad intelektualnih sposobnosti in motena koordinacija gibov, v težji obliki pa lahko pride do motenj zavesti (od zaspanosti do kome). Treba je omejiti vnos beljakovin v prehrani ter predpisati odvajalo.

Pogoste so endokrinološke motnje – moški izgubljajo poraščenost po telesu, povečajo se jim prsi, testisi postanejo atrofični in nastopijo težave s potenco, ženske pa izgubijo menstruacijo. Pogosto se razvije sladkorna bolezen. Ker imajo cirotiki okrnjeno tvorbo faktorjev koagulacije v jetrih, so nagnjeni h krvavitvam. Značilne so spremembe na koži.

Pri dekompenzirani jetrni cirozi se pogosto razvije rumenica, kar strokovno imenujemo ikterus. Zaradi zmanjšane imunske odpornosti so okužbe pri cirotikih pogostejše. V cirotično spremenjenih jetrih se pogosto razvije primarni jetrnocelični rak.

Diagnoza jetrne ciroze

Laboratorijske preiskave uporabljamo za potrditev bolezni, njeno vzročno opredelitev in določitev stadija bolezni ter oceno presnovnih in elektrolitskih motenj.

Pri bolnikih z jetrno cirozo ugotavljamo porast jetrnih encimov, spremembe v koncentraciji elektrolitov, znižanje vrednosti beljakovin v serumu. Zaradi zmanjšane proizvodnje faktorjev koagulacije v jetrih so porušeni testi, s katerimi ugotavljamo učinkovitost strjevanja krvi. Pogosto ugotavljamo anemijo, ki je posledica krvavitve ali pa zmanjšanja proizvodnje rdečih krvničk. Pogosto ugotavljamo tudi zmanjšanje delovanja ledvic. Pri motnjah zavesti ugotavljamo zvišane vrednosti amoniaka v krvi.

Diagnozo ciroze potrdimo z jetrno biopsijo. To je poseg, pri katerem pod nadzorom ultrazvoka iz jeter odvzamemo delček tkiva, ki ga nato specialist patolog pregleda pod mikroskopom. S preiskavo določimo stadij bolezni ter velikokrat tudi vzrok.

Rutinska preiskava je ultrazvok trebušnih organov, s katerim opredelimo velikost in strukturo jeter, ugotovimo povečano vranico ter prisotnost proste tekočine (ascitesa) v trebuhu.

Endoskopija zgornjih prebavil (esofago-gastro-duodenoskopija) je pomembna za potrditev varic požiralnika ter sprememb na sluznici želodca. Ob znakih krvavitve je to urgentna preiskava. S posebnimi metodami lahko krvavitev iz varic ali želodca tudi ustavimo.

Zdravljenje

Pri alkoholikih je potrebna stroga abstinenca alkohola. Zdravljenje je potrebno pri zapletih jetrne ciroze. Pri nabiranju tekočine v trebuhu (ascites) in spodnjih okončinah (edemi) bolniku dajemo posebna zdravila, ki odvajajo vodo iz telesa. Pri pogostem nabiranju tekočine v trebuhu so potrebne tudi izpraznitvene punkcije. Bolnike, pri katerih ugotovimo varice požiralnika, zdravimo z zdravili, ki vplivajo na srčno frekvenco in s tem zmanjšamo verjetnost krvavitve iz varic. Tiste bolnike, ki so že krvaveli iz varic, pa zdravimo s posebno endoskopsko tehniko ligacije varic, s katero poskušamo odstraniti nevarne varice v požiralniku. Zaradi preprečitve nastanka encefalopatije zmanjšamo vnos beljakovin v prehrani in predpišemo odvajalo.

Žal smo pri zdravljenju zapletov jetrne ciroze le delno uspešni in pogosto ne moremo vplivati na nadaljnje pešanje jetrne funkcije in pojav novih zapletov. Zaenkrat je zato edini način dokončnega zdravljenja jetrne ciroze presaditev oziroma transplantacija jeter. Pred transplantacijo so potrebne številne dodatne preiskave. V Sloveniji je transplantacijska dejavnost zelo dobro organizirana in lahko se pohvalimo z zelo dobrimi rezultati transplantacije jeter.

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

Nagradno vprašanje:

Cirozo jeter pogosto povzroči:

- Pogosto vnetje sečil
- Atipična pljučnica
- Prekomerno uživanje alkohola

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 25. novembra 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 18, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Angelca Druškovič, Krško
Jože Jarc, Ljubljana
Božidar Debevc, Sevnica

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

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

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

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



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

Bolezni žolčnika

Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar deset odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

Dejavniki, ki povečajo nevarnost za nastanek žolčnih kamnov

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske med 30. in 40. letom starosti imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, po 60. letu starosti pa le še za 20 odstotkov pogosteje kot moški. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo in hitro izgubo telesne teže – posebno so nevarne shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij.

Pojavnost žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, povezana pa je tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza, določena zdravila).

Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli kamne trikrat pogosteje, pomembna pa je tudi dednost.

Težave, ki jih povzročajo žolčni kamni

Večina ljudi, pri katerih odkrijemo žolčne kamne, nima težav. Odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu trebuha ali UZ-pregledu zaradi drugih težav. Ocenjujemo, da bo imelo le 20 odstotkov ljudi z naključno odkritimi žolčnimi kamni v 15 letih težave.

Najpogostejša težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je bolečina, ki jo strokovno imenujemo biliarna kolika. Bolečina se pojavi ponavadi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički« in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina ponavadi stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremlja slabost ali bruhanje. Bolečina nastane ob kontrakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo izvodilo žolčevoda. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

V kolikor bolečina ne popusti in se pojavita tudi vročina in bruhanje, moramo pomisliti na zaplete: vnetje žolčnika ali žolčevoda, prehod kamna v žolčevod in posledično vnetje trebušne slinavke.

Nadaljevanje na strani 14.

Promocijsko besedilo

Najboljši SOS-nasveti pri krčih v mečih

Veliko Nemcev redno trpi za krči v mečih, ki se običajno pojavijo ponoči in nenadoma vržejo iz mirnega spanca. Za tem se pogosto skriva pomanjkanje magnezija. Ko se to pomanjkanje magnezija izravna, se težave hitro izboljšajo. Spodnji nasveti vam bodo v pomoč za hitro olajšanje pri akutnih primerih:

SOS-nasvet 1: Gibanje razbremenjuje

Krči v mečih se večinoma pojavijo ponoči. Da bi se hitro znebili bolečine, je najbolje vstati in hoditi po sobi. Ali pa v ležečem položaju nogo popolnoma iztegniti in z rokami prste na nogi rahlo povleči proti sebi. Z gibanjem se razbremeni utrjene mišice.

SOS-nasvet 2: Napolnite zalogovnik magnezija

Vzrok za boleče napade krčev je pogosto nezadostna oskrba telesa z magnezijem. To povečuje razdražljivost živcev in mišic. Boleča napetost v spodnjem delu noge se pojavi, ko se nivo magnezija v krvi zniža. Za nadomestitev pomanjkanja magnezija je potrebno vsaj 4 tedne uživati mineralno snov v visokih odmerkih – več na www.magnezij.si

SOS-nasvet 3: Toplota sprošča

Krči v mečih so zapleteni: mišica brez opozorila nenadoma otrdi. Napad običajno traja nekaj časa, preden se mišica ponovno sprosti in bolečina mine. Toplota lahko ta proces pospeši: oprhajte meča s toplo vodo, pod noge si podložite termovko z vročo vodo ali ogreto blazino s polnilom, ki zadržuje toploto. Toplota namreč sprošča in pospešuje prekrvavitev.

SOS-nasvet 4: Masaža dobro dene

Nočni krči v mečih so zelo neprijetni: prizadeti se predrami iz mirnega spanca in se zgrabi za meče, ki je boleče otrdelo. Masaža pogosto izboljša simptome. Mišice zato vedno obdelujte z rahlim pritiskom. To bo spodbudilo prekrvavitev in sprostilo tkivo.

SOS-nasvet 5: Izvajajte pritisk

Ob krču v mečih si prizadeti želi samo eno: da bi bolečina čim prej minila. Nasvet, kako si lahko pomagate: s palcem čvrsto pritisnite na točko, iz katere izhaja otrdelost. Tiščite deset sekund, nato popustite. Ponavljajte to tako dolgo, dokler se mišica ne sprosti.



Telesu prijazen EKSPRES Magnezij

MAGNESIUM Diasporal®

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



Na voljo v lekarnah in v specializiranih prodajalnah.

Vivalis
www.magnezij.si

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

Nadaljevanje s strani 12.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik navadno ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.



V kolikor so se pri bolniku razvili zapleti, so lahko v krvi prisotni znaki vnetja, povišani encimi jeter ter trebušne slinavke, na UZ-preiskavi trebuha lahko najdemo znake za vnetje žolčnika, odkrijemo kamen v žolčevodu ali pa znake za vnetje trebušne slinavke.

Kaj pa zdravljenje

Odstranitev žolčnika pri bolnikih, pri katerih ugotovimo žolčne kamne naključno in so brez težav, ni potrebna. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, kamne, ki so večji kot tri centimetre, ter če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika.

Bolnike, ki imajo zaradi žolčnih kamnov napad biliarane kolike, je treba zdraviti. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, bolnik se mora držati žolčne diete. Sledi operativna terapija – odstranitev žolčnika. Večino posegov danes opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Udomačil se je ljudski izraz »lasersko operiranje kamnov«, ki pa ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico navadno že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih pa je še vedno potrebna klasična operacija.

Če se je razvilo vnetje žolčnika, je potrebna dodatna antibiotična terapija, vnetje žolčnika pa vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik dobiva sredstva za lajšanje bolečin, infuzije in antibiotik. Največkrat se odločamo za čimprejšnjo odstranitev žolčnika. Ostale zaplete žolčnih kamnov (vnetje trebušne slinavke, vnetje žolčevoda, kamne v žolčevodu) prav tako zdravimo v bolnišnici.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat so polipi sestavljeni iz skupkov holesterola (holesterolni polipi). Ti so ponavadi manjši in jih je več. Poleg tega v žolčniku najdemo adenome in vnetne polipe.

Polipe največkrat odkrijemo naključno, ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Največkrat ne povzročajo težav, lahko pa imajo bolniki težave – bolečine v desnem zgornjem predelu trebuha.

V kolikor so polipi veliki centimeter ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka žolčnika potrebna njegova odstranitev. Ta je potrebna tudi v primeru, ko je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen.

Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole. Prva je običajno čez šest mesecev, nato pa enkrat na leto. Ko polipi dosežejo velikost enega centimetra ali več, je treba žolčnik operativno odstraniti.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je sorazmerno redka bolezen. Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne ali večje polipe žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Takrat se pojavijo simptomi, ki pa so neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, bolniki lahko postanejo rumeni. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Doktor svetuje

Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Žolčni kamni so lahko vzrok za opisane težave.
Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda.
S preiskavo pregledamo tudi druge organe v trebušni votlini in lahko izključimo tudi ostale bolezni, ki lahko potekajo podobno kot napad žolčnih kamnov.

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

IMATE ŽOLČNE TEŽAVE?

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

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



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

Urinska inkontinenca pri moških

Inkontinenca pri moških je veliko pogostejša, kot velikokrat mislimo, čeprav je manj razširjena kot pri ženskah in z njo se srečujejo moški vseh starosti.

Pogostost urinske inkontinence med moškimi, ki so stari petdeset let, je v primerjavi z ženskami iste starosti manjša, a se s starostjo njena pogostost pri moških povečuje. Kljub temu inkontinenca ni le posledica staranja, temveč je neposredno povezana še z drugimi bolezenskimi stanji, kot so povečana prostata, rak na prostati in nevrološke bolezni, kot so multipla skleroza ter Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen. Tveganje za pojav urinske inkontinence pri moških se v manjši meri povečuje tudi s sladkorno boleznijo in prekomerno telesno težo.

Stresna inkontinenca je pri moških najpogosteje posledica kirurških posegov v urogenitalnem področju, pri katerih pride do poškodbe živcev ali mišic okoli sečnice, poleg tega pa spodnji del mehurja nima več zadostne podpore. Zadrževanje urina je tako odvisno le še od zapiralke sečnice, ki pa je včasih prešibka, da bi zadržala urin tudi v stresni situaciji, ko se pritisk v trebušni votlini poveča, na primer pri dvigovanju težjih bremen, smejanju, teku… Stresna inkontinenca se pojavi kar pri eni tretjini do polovici operiranih v prvih šestih mesecih po operaciji prostate, po enem letu pa je inkontinentnih še pribl. 15 odstotkov moških.

V primeru, ko pride do nepravilnega krčenja sečnega mehurja, pa se razvije urgentna inkontinenca; gre za prekomerno aktiven sečni mehur, kar se kaže s pogostimi uriniranji in občutkom močnega nenadnega tiščanja na vodo, zaradi česar prizadeti pogosto ne uspe pravočasno priti do stranišča. Pravega vzroka za urgentno inkontinenco pogosto ne odkrijemo.

Moškim, ki se srečujejo z nehotnim kapljanjem urina po mokrenju, bodo morda pomagale vaje za krepitev mišic medeničnega dna in masaža sečnice. Sicer pa je treba razmišljati v smeri: preveriti kakovost uživanja hrane in tekočin, zmanjšati telesno težo in kajenje. Pri ljudeh s prekomerno telesno težo se poveča pritisk v trebušni votlini. Kadilci pogosteje kašljajo, kar povečuje pogostost uhajanja.

To pomeni, da je med nasveti treba upoštevati tistega, da ne pijte ne preveč ne premalo. Zmanjšano uživanje tekočin z namenom, da bi zmanjšali potrebo po uriniranju, lahko razdraži mehur in poveča možnost okužbe. Naslednji nasvet - izogibajte se uživanju kofeina, gaziranih pijač in alkohola, saj te snovi lahko razdražijo mehur. Ni pa seveda odveč tudi preveriti medsebojnega učinkovanja zdravil, ki jih trenutno jemljete.

www.tena.si, www.mc-podnar.si

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ LEKARNE



Šibek mehur? Buča za ženske!

Čeprav „ženske“ ponavadi nerade govorijo o tem: sta šibek mehur in uhajanje urina pogosti težavi - skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi tega. **Dr. Böhm® Buča tablete za ženske** krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen.



Povečana prostata? Buča za moške!

Velikokrat postane po 40. letu uriniranje težko in bolj pogosto. Poseben ekstrakt **Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno** zagotavlja idealno rastlinsko pomoč za normalen pretok urina. Znanstveno dokazano: Moški, ki so jemali ta ekstrakt bučnih semen, so morali ponoči manj pogosto na stranišče.

www.dr-boehm.si

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!

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

Zdravstveni, socialni in psihični problem

Urinska inkontinenca pri ženskah



Urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki predstavlja zdravstveni, socialni in psihični problem, ki pomembno vpliva na kakovost življenja ženske. Inkontinenco delimo na stresno in urgentno, pogosto pa sta prisotni obe vrsti in takrat govorimo o mešani inkontinenci.

Stresna urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki nastane ob povečanju tlaka v trebušni votlini ob kašljanju, kihanju, športnih aktivnostih ali dviganju bremen. Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa je posledica porodov, dvigovanja bremen in prekomerne telesne teže.

Urgentna inkontinenca pa se kaže z močno nenadno potrebo po uriniranju, lahko tudi z večkratnim uriniranjem ponoči. Vzrok urgentne inkontinence je nehotno krčenje mišic sečnega mehurja zaradi motenj v njihovem oživčenju.

Zdravljenje je odvisno od vrste in stopnje inkontinence. Pomemben je celostni pristop, ki upošteva življenjski slog pacientke, starost, delo, ki ga opravlja. Pri zdravljenju moramo upoštevati spremljajoče bolezni, statiko rodil in suhost nožnice zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zdravljenje poteka po stopnjah. Najprej svetujemo vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna lahko okrepimo z napravami za elektrostimulacijo ali s stimulacijo v magnetnem polju na posebnem stolu. V menopavzi dodamo hormonske svečke v nožnico. Pomembno je opozoriti na režim pitja tekočin in vpliv kofeina ter alkohola na inkontinenco.

Pri težjih stopnjah se odločamo za kirurško zdravljenje. Če so rodila spuščena, izvedemo klasično operacijo, pri kateri prerežemo sprednjo steno nožnice in dodamo podporne šive

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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



na mehur. Pogosto se odločamo za manj invazivno operacijo TVT, kjer napeljemo trak pod sečnico in ji s tem naredimo oporo.

Urgentno inkontinenco zdravimo s psihološkim treningom odlaganja uriniranja in podaljševanjem časa med uriniranji. Najbolj je uveljavljeno zdravljenje z zdravili antiholinergiki, ki zmanjšujejo nujo po uriniranju in manjšajo krčenje mišic sečnega mehurja. Lahko se odločimo tudi za zdravljenje z botulinum toksinom, ki ga vbrizgamo v sprednjo steno mehurja.

Najnovejše je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno nastajanje, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Sam postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti.

Laserska terapija je neinvazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne potrebuje anestezije. Primerna je za ženske vseh starosti, tudi za starejše bolnice, ki imajo kronične bolezni.

Težave z urinsko inkontinenco so pogoste, a o njih ženske preredko spregovorijo. Svetujemo vam, da težave zaupate vašemu zdravniku in se pogovorite o možnostih zdravljenja.

Doktor svetuje

- *inkontinenca pomembno vpliva na kakovost življenja ženske,*
- *težave so pogoste, a ženske redko spregovorijo o njih,*
- *potreben je celosten pristop s stopenjskim zdravljenjem,*
- *najnovejše je lasersko zdravljenje.*

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



Zdravje vsem

www.zdravjevsem.si

Center zdravja, diagnostike in vzpostavitve ravnovesja pri psihosomatskih odklonih kot posledica stresnega življenja

Rešitev za krepitev ohlapnih mišic medeničnega dna

QRS-TPM® terapija

QRS®-Waver terapija

Terapevtska masaža

Prvi pregled opravi Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. medicine

Draga 50, Ljubljana 031 774 056 inkontinenca@zdravjevsem.si

Sladkorna bolezen

Empagliflozin zmanjšuje tveganje za smrt

Na letošnjem kongresu evropskega združenja za raziskovanje sladkorne bolezni EASD so največ pozornosti vzbudili rezultati študije EMPA-REG OUTCOME. Ti so pokazali, da empagliflozin (zaviralec SGLT2) ob standardni terapiji za sladkorno bolezen zmanjšuje tveganje za srčno-žilno smrt in smrt iz katerega koli razloga.

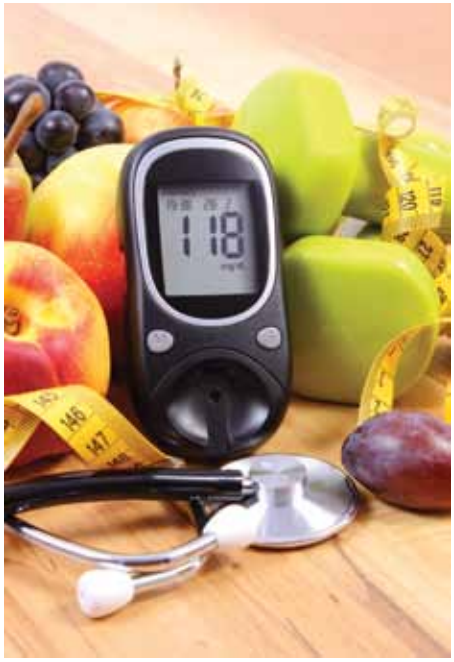
Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je sladkorna bolezen motnja v presnovi, izhajajoča iz številnih vzrokov, ki jo določa kronična hiperglikemija (stanje zvišane ravni sladkorja v krvi). Kaže se kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, posledici nepravilnosti v izločanju ali delovanju inzulina. Kronični učinki bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved številnih telesnih organov.

K nastanku in poslabšanju bolezni pripomorejo neustrezne življenjske okoliščine

Po zadnjih podatkih iz leta 2003, živi v svetu 194 milijonov ljudi s sladkorno boleznijo, od tega 30 milijonov v Evropi. V Sloveniji ima sladkorno bolezen osem odstotkov prebivalcev. Najpogostejša oblika sladkorne bolezni je sladkorna bolezen tipa 2, ima jo približno 90 odstotkov vseh diabetikov. Pri tej obliki sladkorne bolezni ne gre za pomanjkanje inzulina, temveč za odpor proti njegovemu delovanju, lahko ga je tudi preveč. Z leti lahko bolniki dosežejo tako visoke vrednosti glukoze v krvi, da je potrebno zdravljenje z inzulinskimi injekcijami. K nastanku in poslabšanju bolezni pripomorejo neustrezne življenjske okoliščine, recimo neprimerna prehrana, prevelika telesna teža, premalo gibanja, stres.

Z letošnjega kongresa evropskega združenja za študije v diabetesu (EASD) v Stockholmu prihaja spodbudna novica predvsem za skupino sladkornih bolnikov tipa 2 s srčno-žilno ogroženostjo.





Relativno tveganje za srčno-žilno smrt zmanjšano za kar 38 odstotkov

Predavanje o pomembnem zmanjšanju srčno-žilnega tveganja pri zdravljenju z empagliflozinom je močno vznemirilo diabetološko stroko, saj so rezultati študije izjemno spodbudni. Srčno-žilni zapleti so namreč vodilni vzrok smrti pri bolnikih z diabetesom.

Randomizirana dvojno slepa študija EMPA-REG OUTCOME je zajela 7000 odraslih bolnikov z veliko srčno-žilno ogroženostjo, ki so jih opazovali tri leta, primarni opazovalni cilj pa je bil opredeljen kot čas od prve srčno-žilne smrti ali srčnega infarkta ali možganske kapi (to dvoje brez smrtnega izida). Sekundarni opazovalni cilj pa je bila primarnemu cilju pridružena hospitalizacija zaradi nestabilne angine pektoris.

Raziskava je pokazala, da se je pri bolnikih, ki so ob standardni terapiji prejemali empagliflozin (zaviralec SGLT2), prvo zdravilo za zniževanje ravni glukoze v krvi, v primerjavi s placebom pomembno zmanjšala srčno-žilna ogroženost, in sicer se je relativno tveganje za srčno-žilno smrt zmanjšalo za kar 38 odstotkov. Gre za izjemen uspeh, zato ta podatek nekateri strokovnjaki ocenjujejo kot preboj. Spodbudni pa so tudi dodatni rezultati. Izkazalo se je, da je bilo kar 35 odstotkov manj hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja, zmanjšalo pa se je tudi relativno tveganje za smrt iz katerega koli razloga, in sicer za 32 odstotkov.

Delovanje zdravila še ni povsem pojasnjeno

Rezultati študije so nedvomno spodbudni, kljub temu pa še ni povsem jasno, kako empagliflozin pravzaprav dosega srčno-žilni protektivni učinek. »EMPA-REG je v zvezi s tem odprla številna vprašanja. Zaradi dokaj hitrega učinka pri zmanjšanju srčno-žilnega tveganja (krivulji skupin bolnikov se razmakneta že po nekaj mesecih opazovanja), odgovorov verjetno ni iskati v sami ureditvi glikemije. Tudi raziskava je bila oblikovana tako, da ni glukocentrična (znižanje vrednosti Hb1Ac je bilo ob dodajanju empagliflozina skromno). V tako kratkem času torej znižanje glikemije ni moglo voditi v tako občutno zmanjšanje srčno-žilnega tveganja,« pravi Matej Završnik iz UKC Maribor in dodaja, da ima empagliflozin številne druge šibkejše vplive in verjetno je odgovore iskati v kombinaciji teh – znižanje glikemije, krvnega tlaka, omilitev albuminurije, zmanjšanje telesne teže, znižanje sečne kisline, blag diuretični učinek, učinek na simpatični živčni sistem, zmanjšanje togosti žilnih sten in podobno. »V tem trenutku gre predvsem za ugibanja, ki jih bodo morale potrditi nadaljnje raziskave.« ir

Vzroki za sladkorne bolezni

Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Skupna lastnost jim je, da se raven krvnega sladkorja dvigne nad normalno, razlogi, zakaj do tega pride, pa so različni.

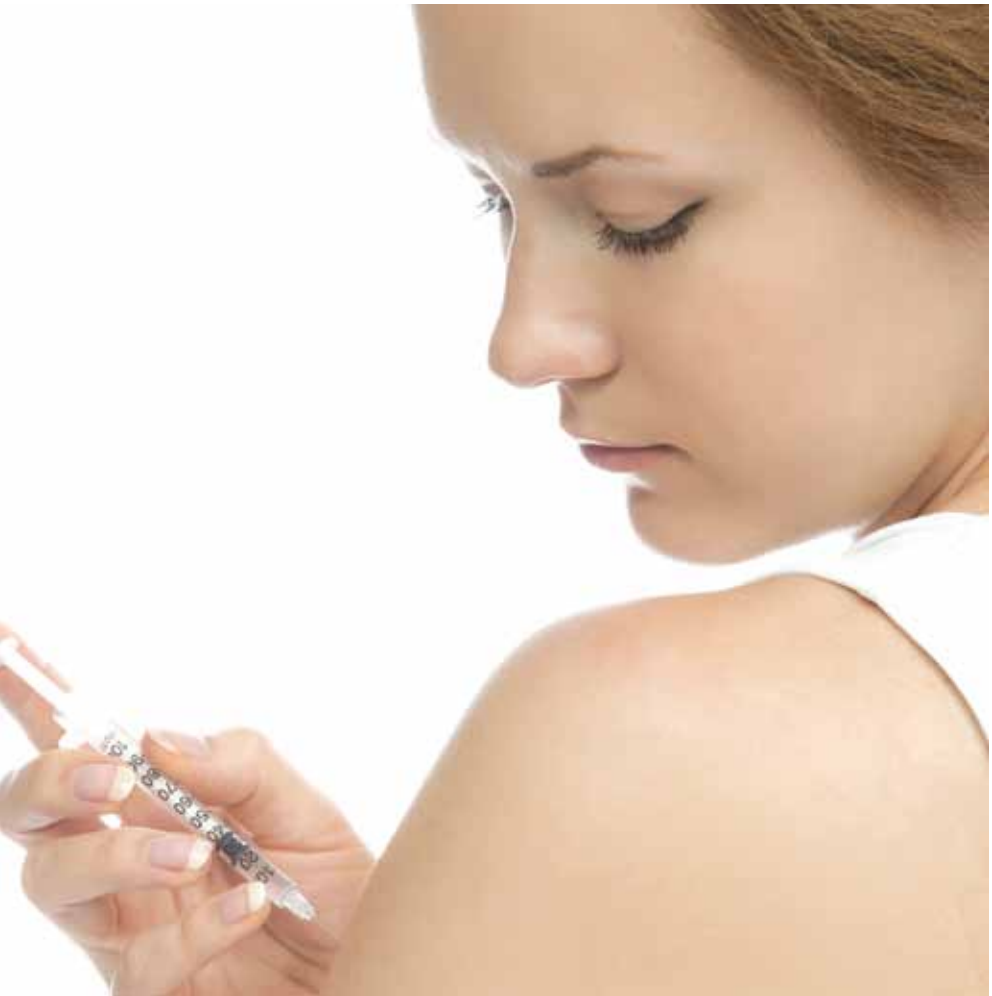


dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetolog

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ima jo približno 90 odstotkov bolnikov; običajno obolevajo starejši, lahko pa se pojavi kadar koli. Visok sladkor se pojavi zaradi bolezenskih procesov na dveh ravneh: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdela premajhno količino inzulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebej jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje inzulina.

Sladkorna bolezen tipa 2

Osnovni razlog za to bolezen je prirojena hitrost propadanja tistih celic trebušne slinavke, ki izdelujejo inzulin. Na ta razlog zaenkrat še ne znamo vplivati, vplivamo pa lahko na to, kako zgodaj v življenju se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi. Nižja ko je telesna teža, dlje časa bo sicer že okrnjeno delovanje trebušne slinavke še zadoščalo za vzdrževanje primerne ravni sladkorja v krvi. Večja ko je telesna teža, prej se bo sladkorna bolezen izrazila – v tem se odraža tudi osnovni vzrok, zakaj lahko zdaj sladkorno bolezen tipa 2 zaznamo tudi že pri otrocih in mladostnikih.



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



Najboljši proizvod leta 2013

Na voljo v **lekarnah** in na **wwww.naturamedica.si**

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620



Značilnost te bolezni je, da krvni sladkor narašča počasi, tekom let, kar posamezniku ne povzroča težav, zato lahko dolgo ostane prikrita. Ob tem skritem poteku pa visok krvni sladkor že škoduje telesu, zato je zelo priporočljivo, da sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo čim prej po njenem nastanku. Zanesljivo odkrivamo sladkorno bolezen z določanjem ravni krvnega sladkorja, vendar v standardiziranem laboratoriju in v venski krvi.

Slovenski preventivni program

V Sloveniji že od leta 2002 teče preventivni program, na katerega se vsakih pet let sistematično vabi vse ljudi, ki imajo opredeljenega svojega splošnega/družinskega zdravnika, in sicer v referenčni ambulanti družinske medicine od 30. leta starosti dalje, v preostalih ambulantah splošne/družinske medicine pa je ta starostna meja nekoliko višja.

S tem preventivnim pregledom določijo tudi dejavnike tveganja za sladkorno bolezen (telesna teža, prehranjevanje, gibanje) ter diagnosticirajo tako sladkorno bolezen tipa 2 kot tudi mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta nekakšni predstopnji sladkorne bolezni. Na podlagi rezultatov tega pregleda osebam tudi ponudijo ustrezne programe za spodbujanje gibanja, skrbi za telesno težo in primerno prehranjevanje, ki potekajo v vsakem zdravstvenem domu. Če pa se ob pregledu ugotovi sladkorna bolezen, se takoj tudi začneta zdravljenje in celotna oskrba sladkorne bolezni.

S takojšnjim učinkovitim zdravljenjem ne samo povišanega krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, lahko tekom let zmanjšamo tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni na polovico. Težave se pojavijo šele takrat, kadar je raven krvnega sladkorja preko 10 mmol/l, in sicer se pojavi žeja, pogosto uriniranje, nehotena izguba telesne teže in sčasoma tudi utrujenost.

Zdravljenje tega tipa sladkorne bolezni se stopnjuje, včasih za neko obdobje zadošča zdrav način prehranjevanja in gibanja, prej ali slej pa je treba dodati zdravila. Uporabljamo zdravila različnih razredov, vrsto in odmerke stopnjujemo v skladu s hitrostjo propadanja trebušne slinavke.

Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1, ki je veliko redkejša, nastane hitreje. Trebušna slinavka »propade« v nekaj dneh, največ nekaj tednih. Krvni sladkor se naglo poviša, povzroči tipične težave, ki bolnika privedejo k zdravniku. Nujno je takojšnje zdravljenje z inzulinom, saj je ta hormon ključen za normalno delovanje velike večine telesnih tkiv.

Zdravljenje z inzulinom traja do konca življenja. Bolnik se mora naučiti razumeti potrebe svojega telesa po inzulinu in si samostojno odmerjati primerne odmerke inzulina, ki mora biti tudi prave vrste. Večina bolnikov še vedno oboli v otroštvu in mladostništvu, zato je v zdravljenje in oskrbo vključena celotna družina. V Sloveniji je v pomoč veliko sodobnih medicinskih pripomočkov, kot so na primer inzulinske črpalke in sistemi za stalno merjenje krvnega sladkorja v medceličnini.

Pedikura
zavod pod mavrico
monika.petretic@gmail.com
www.pedikuranadomu.wordpress.com
Monika Petretič
040 458 388
na domu
medicinska pedikura
nega diabetičnega stopala
limfna drenaža
terapevtska masaža

Nosečnostna sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v nosečnosti. Ker je normalna raven krvnega sladkorja potrebna za normalen razvoj otroka, vsem nosečnicam v Sloveniji določimo krvni sladkor na tešče. Če je potrebno, opravimo tudi tako imenovani oralni glukozni tolerančni test, ki obsega določanje glukoze po pitju tekočine z natančno določeno vsebnostjo glukoze. Izjemno pomembno je obdobje zgodnje nosečnosti, ko se v bitjecu razvijajo organi, zato je res pomembno pravočasno, zgodnje testiranje. Raven krvnega sladkorja nato skrbno spremljamo, kadar je poleg zdrave prehrane potrebno še zdravljenje, uporabljamo inzulin, saj gre za telesu lastno snov.

Če sladkorna bolezen po koncu nosečnosti oziroma dojenja mine, je šlo za tako imenovano nosečnostno sladkorno bolezen. Glede na kratko trajanje povišanih vrednosti krvnega sladkorja pri mami ne povzroča kroničnih zapletov. Pomembno pa je, da nosečnostna sladkorna bolezen pomeni visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v naslednjih desetletjih.

Redko pa se pojavljajo drugi tipi sladkorne bolezni, ki so povezani z boleznimi trebušne slinavke, povzročijo jo lahko nekatera zdravila, zelo redki pa so tudi genetsko povzročeni tipi sladkorne bolezni. Zdravljenje teh tipov sladkorne bolezni prilagajamo klinični sliki in vzroku.



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



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

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

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thio*gamma*® *600mg*
tioktinska kislina

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

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

WÖRWAG PHARMA
www.woerwagpharma.si

»Brez slušnega aparata sem kakor riba na suhem«

Irena Račič



Miha Zupan, slovenski košarkar, se že vse življenje spopada z zelo močno naglušnostjo. Kljub tej težavi mu je uspelo zgraditi uspešno športno kariero. Letos je bil celo izbran v slovensko košarkaško reprezentanco. »To je velika čast in ponos vsakega slovenskega športnika, da igra za Slovenijo. Ponosen sem, da sem bil del tega. Najboljši del zgodbe so navijači, ki v dobrem in slabem živijo in dihajo z nami. Fenomenalni so bili v Zagrebu. Kurja polt me je oblila, ko sem s pomočjo slušnih aparatov slišal njihovo petje Zdravljice,« je o svoji reprezentančni izkušnji povedal Zupan. Lani je igral v Turčiji, v klubu Usak, trenutno pa je v Sloveniji, trenira in čaka na priložnost. Načrti? Želi si ponovno v tujino. »Zaenkrat bi srčno rad še nekaj let igral košarko,« še dodaja.

Kako se spominjate svojih začetkov? Je bila košarka vaša prva izbira?

Pri trinajstih letih sem bil navdušen športnik, s svojimi gluhimi prijatelji sem vsak dan igral nogomet, košarko, pingpong in še marsikaj. Igral sem tudi košarko v tretji ligi. Ker sem v tistem obdobju precej zrasel, sem s svojo višino pritegnil pozornost takratnega selektorja gluhe reprezentance Janeza Perčiča. Povabil me je v reprezentanco in pri petnajstih letih sem že prvič igral na olimpijadi gluhih na Danskem. To je bilo leta 1997. V bistvu me je košarka našla, zaradi višine, in košarko sem preprosto tudi vzljubil. O drugem športu nisem razmišljal.

Ali je vaša igra bila oziroma je drugačna, ker imate težave s sluhom? Menda zaradi tega igrate bolj agresivno.

Agresivno? To lastnost so mi najbrž vcepili pri Slovanu, kjer sem preživel sedem čudovitih let. Naučili so me, da moram v obrambi igrati kakor v napadu, zato imam to že privzgojeno in igram agresivno še zdaj. Imam pa težave pri komunikaciji med igro, ko ne morem biti ves čas skoncentriran na trenerja in soigralce, vendar so izkušnje in dolgoletna praksa naredili svoje. Velik napredek. Predvsem pri mojem govoru in lažjem sledenju napotkov s pomočjo slušnih aparatov. Tudi nesebična pomoč in strpnost soigralcev precej prispevajo k boljšemu dialogu. Imam pa vsekakor eno prednost. Malo manj slišim hrup v dvorani, torej navijače in glasbo, in sem zato toliko bolj skoncentriran na igro.

Kaj je za vas pomenil prehod med slišeče igralce?

Težko je bilo. Nemudoma sem prišel iz gluhega sveta v slišeči svet in ta prehod bi opisal kot nekakšen kulturni šok, ki je trajal mesece in mesece. Brez nepopisne ljubezni, ki sem jo čutil do košarke, močne želje po napredovanju in absolutno tudi brez potrpežljivih soigralcev ne bi bil tukaj, kjer sem. Precej zagnan in vztrajen sem bil.

S kakšnimi težavami se gluhi spopadate v vsakdanjem življenju? Kaj je najtežje sprejeti?

Na prvem mestu je OBČUTEK MANJVREDNOSTI, z velikimi črkami. Kjerkoli se pojavimo, vedno mora biti nekaj negativnega. Diskriminacija, prikrajšanost, nestrpnost. Najtežje je sprejeti dejstvo, da četudi smo zelo sposobni, celo bolj kot slišeči, bo vedno prisoten kanček diskriminacije.

Slušni aparat je v vaše življenje prav gotovo prinesel veliko spremembo. Kako aparat vpliva na kakovost življenja gluhega? Od kdaj že uporabljate slušni aparat? Se je tehnika od takrat bistveno spremenila?

Brez slušnega aparata sem kakor riba na suhem. Vedno znova to potrjujem, saj aparate nosim že od svojega drugega leta in preprosto si ne predstavljam življenja brez njih. So moja prva stvar zjutraj, ko se zbudim, in zadnja stvar zvečer, preden zaspim. Popolnoma sem izgubljen, ko se baterije spraznijo in pri sebi nimam nadomestnih. Precej živčen sem takrat. Sem bil dovolj jasen, kajne?! Rad imam zvoke, lažje komuniciram oziroma funkcioniram, poslušam glasbo preko bluetootha. Ravno zaradi slednjega in digitalnih aparatov so zvoki precej lepši in razločnejši, kaj več od te tehnologije ne potrebujem.

Iztok Capuder, slušni akustik

Odkrivanje naglušnosti pri otrocih



V Widexovem slušnem centru v Ljubljani imajo posebno sobo za preverjanje sluha pri otrocih

Na srečo so minili časi, ko pri majhnem otroku ni bilo mogoče postaviti natančne diagnoze slušne prizadetosti, zato so imeli taki otroci nemalo težav. V šoli so jih obravnavali kot otroke z motnjami učenja, zato so ponavadi obiskovali šole s prilagojenimi programi.

Slušna prizadetost nikakor ni povezana s pomanjkanjem inteligence, vendar pa lahko nepravočasna diagnoza in opustitev zdravljenja v zgodnji fazi negativno vplivata na otrokov razvoj. Sluh ima namreč v otrokovem razvoju zelo veliko vlogo. Otroka opozarja na nevarnosti in mu omogoča, da se nauči prepoznavati glasove. Nauči se sporazumevati in se tako socialno razvija. Poteg tega igra tudi pomembno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti.

Slušni sistem se začne razvijati že med nosečnostjo

Dozorevanje funkcij organa sluha se začne nekje v 20. tednu nosečnosti. Zarodek je sposoben slišati zvoke zunaj maternice, celoten slušni sistem pa začne delovati med 28. in 30. tednom nosečnosti. Zanimiv je odziv ploda na zvočno draženje, kar je vidno že od 22. tedna nosečnosti. Ob zvočni stimulaciji se pojavijo nenadna krčenja mišic, vidni so gibi glave in predvsem sprememba srčnega utripa. Ti gibi in refleksi so prisotni tudi ob rojstvu in kažejo na normalen možganski razvoj.

Presejalni test za zgodnje odkrivanje naglušnosti

Presejalni test novorojenčkov za okvaro sluha, ki se izvaja po porodu v porodnišnicah, omogoča zgodnje odkrivanje naglušnosti, saj je čutilo za sluh ob rojstvu že v celoti razvito. Gre za enostaven, hiter in neboleč poseg, ki ga lahko opravlja usposobljena medicinska sestra. Pozitiven izid presejalnega testa vodi v nadaljnjo diagnostično obdelavo in terapevtsko obravnavo. Po statističnih podatkih se do štirje otroci od tisočih se rodijo z določeno stopnjo trajne naglušnosti. Za to obstaja več razlogov, ki med drugim vključujejo poškodbe ob porodu in dedne dejavnike.

Zakaj je odkrivanje zgodnje naglušnosti tako pomembno?

Čimprejšnja diagnoza otrokove naglušnosti zagotavlja največ možnosti, da se bo otrok lahko normalno razvijal. Študije kažejo, da je razvoj govora pri otrocih s slušno prizadetostjo primerljiv z razvojem govora pri otrocih z normalnim sluhom, če te otroke oskrbimo s primernimi slušnimi aparati preden so stari šest mesecev, izjema so otroci s skrajno izgubo sluha.

Kateri modeli slušnih aparatov so primerni za otroke?

Če želimo, da bo slušni aparat deloval optimalno, ga je potrebno natančno prilagoditi otrokovemu ušesu. Zaradi hitrih fizičnih sprememb ušesa v otroštvu je izbira pravega slušnega aparata in njegova prilagoditev še kako pomembna. Za majhne otroke je najprimernejši zauheljni slušni aparat, ker je vzdržljivejši, enostavnejši za uporabo in dopušča kar se da učinkovito dnevno odstranjevanje ušesnega masla. Nov ušesni vložek je potrebno izdelati takrat, ko sluhovod zaradi otrokove rasti spremeni obliko.

Kaj lahko slušni aparat nudi otroku?

Slušni aparat pomaga otroku s slušno okvaro, da lahko normalno razvija sposobnost govora.

Slušno prizadeti ljudje pogosto težko razlikujejo govor in hrup. Posebej velik je ta problem pri otrocih, ker njihov govor še ni popolnoma razvit. Otroci, ki zaradi okvare sluha uporabljajo moderne slušne aparate, veliko pridobijo, saj so slušni aparati izdelani tako, da zmanjšajo hrup in poudarijo pomembne zvoke (govor). Če je otrok obojestransko naglušen, je zelo pomembno, da nosi dva slušna aparata. Prav to omogoča boljše razumevanje govora v hrupnih situacijah – tudi v vrtcu in kasneje v šoli.



Zgodnje odkrivanje okvare sluha je ključno

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**

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!

Zobna ambulanta Klinika Doktor 24

Kako ohraniti lepe in zdrave mlečne zobe vaših otrok

Zobna gniloba (karies) je pogosta kronična nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo kariogene bakterije, ki presnavljajo zaužite sladkorje. Ob presnovi izločajo kisline, ki postopoma razgrajujejo zobe in povzročajo karies.



Pomembno je, da starše opozorimo na prenos kariogenih bakterij na njihove otroke in jih še pred izrastjo oziroma takoj ob izrastjo poučimo o pravilni ustni higieni. Prvi pregled pri zobozdravniku pa ni pomemben le v smislu učenja staršev o izvajanju pravilne ustne higiene njihovih otrok, ampak tudi kot opozarjanje na primerno prehrano, preprečevanje poškodb zob in izogibanje vedenju, ki škoduje otrokovim zobem. Zato je za ohranitev lepega nasmeha otrok velikega pomena pravočasen obisk zobozdravnika – v otrokovem prvem letu starosti.

Takrat starši izvejo še veliko več kot le o tehnikah ščetkanja mlečnih zob. Še pred izrastjo mlečnih zob in tudi pozneje pa se je treba izogibati vedenju, s katerim svojo slino »delijo« s svojimi otroki. To predstavljajo predvsem pobrana duda, ki jo eden od staršev najprej sam oblizne v upanju, da jo s tem očisti, prav tako žlico s hrano, preden jo da otroku v usta, z istim priborom jedo starši in otrok, starši in otroci pijejo iz istega kozarca … Vse to so vedenja, ki privedejo do zgodnje naselitve kariogenih bakterij v otrokovih ustih. V primerih, ko imajo starši slabše stanje zob oziroma večje število kariogenih bakterij, je prenos kariogenih bakterij na otroka večji in s tem tudi povečano tveganje za razvoj zgodnjega kariesa mlečnih zob.

Izraščanje mlečnih zob

Mlečni zobje začnejo izraščati okrog šestega meseca starosti. Najprej sekalci nato pa še kočnika in podočnik. Izraščanje mlečnih zob otroku predstavlja nelagodje, običajno je

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

razdražljiv in se prekomerno slini. Za lajšanje simptomov izraščanja mlečnih zob lahko otrok grizlja gumijaste obročke, ohlajeno žlico ali hladno mokro cunjo, lahko pa mu tudi s čistim prstom nežno masiramo predel dlesni nad izraščajočim mlečnim zobom.

Primerna ustna higiena v obdobju mlečnega zobovja (do šestega leta starosti)

O primerni ustni higieni naj bi bili starši poučeni že pred rojstvom otroka v sklopu materinske šole. Vse pa razloži tudi zobozdravnik ob prvem obisku, ki naj bo v prvem letu starosti in je namenjen predvsem osveščanju staršev in prvemu stiku otroka z zobozdravnikom. Osnovna navodila staršem: starši svojim otrokom ščetkajte vse mlečne zobe od izraščanja dalje z mehko zobno ščetko, primerno otrokovi starosti, in zobno pasto, ki vsebuje fluoride. Pomembno je, da sta koncentracija in količina otrokovi starosti primerna! O primerni količini in koncentraciji fluoridov v zobni pasti, ki jo boste uporabljali za vaše otroke, se prej posvetujte z zobozdravnikom. Majhni otroci namreč večino paste pojedo, saj še ne znajo izpljuniti. Zato je pomembno, da uporabljamo takšno in toliko paste, da ima največji zaščitni učinek in čim manjše tveganje za nastanek razvojnih okvar stalnih zob (tako imenovane zobne fluoroze). Če je otrok bolan in mora jemati antibiotične sirupe, zdravila za astmo in podobno, je priporočljivo umivanje zob po jemanju zdravil, saj so ta običajno sladkana in lahko povzročajo karies.

Prehrana

Dojenje zagotavlja splošno zdravje in ima številne prednosti, tako za otroka kot za mater. Do izrasti zob zadovolji vse hranilne potrebe otroka, ob tem pa tudi bistveno zmanjša tveganja za veliko število akutnih in kroničnih bolezni. Po izrastu mlečnih zob se otroka začne navajati na trdo hrano, ki pa naj bo zdrava in uravnotežena. Izogibati se je treba prekomernemu uživanju sladkarij, za žejo pa otroku ponudimo vodo ali nesladkan čaj.

Otrokova steklenička in njena vsebina

Poleg osnovne ustne higiene je pomembno tudi, da otrok ne zaspi s s stekleničko v kateri je mleko, sok ali kar koli sladkanega. Tudi zelo malo sladkan čaj zobem škoduje. Če že mora otrok zaspati s stekleničko, naj bo v njej le voda.

Duda

Poleg dobrih lastnosti, predvsem pomirjanja otroka in pomoči pred spanjem, ima tudi slabe lastnosti pri dolgotrajni uporabi. Z vidika zobozdravnika je problematična predvsem dolgotrajna uporaba dude, po drugem letu starosti, saj vpliva na razvoj čeljusti in povzroča nepravilno izraščanje zob (tako imenovani odprti griz). Zobozdravnik vam lahko predstavi različne načine, kako se znebiti uporabe dude po drugem letu starosti.

Redni obiski pri zobozdravniku

Po prvem obisku je priporočljivo zobozdravnika obiskovati vsakih šest mesecev. Ob obisku zobozdravnik preveri pravilno izvajanje ustne higiene in zobe dodatno zaščiti s fluoridnim premazom.

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

Doktor svetuje

Karies mlečnih zob lahko otroku povzroča hude bolečine, v najhujših primerih tudi življenjsko ogrožajoča vnetja, zato je preventiva ključnega pomena. Ob prvem obisku pri zobozdravniku, ki naj bo najpozneje pri enem letu starosti, prejmete vsa navodila za ohranitev lepih in zdravih mlečnih zob. Z rednimi obiski in doslednim upoštevanjem navodil zobozdravnika se boste izognili marsikateri zaradi zobobola neprespani noči.

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

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

VPRAŠANJE

Ali je potrebno kapljice z vitaminom D3 dojenčkom odmerjati skozi celo leto?

ODGOVOR

Vitamin D je (skupaj s kalcijem) pri dojenčkih in malčkih še posebej pomemben pri razvoju in izgradnji kosti. Vsebnost vitamina D v materinem mleku ne zadošča za pokrivanje dnevnih potreb dojenčkov. Ob upoštevanju klimatskih pogojev v Centralni Evropi in zemljepisni legi Slovenije, je priporočljivo dnevno dodajanje 400 I.E. vitamina D celo leto, ne glede na letni čas.

BioGaia Baby probiotične kapljice z vitaminom D3 vsebujejo poleg probiotičnega seva *Lactobacillus reuteri* Protectis priporočen dnevni odmerek vitamina D3, v sončničnem olju.



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

Ustna medicina

Za lep nasmeh ni treba brusiti zob


dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.


Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

V zadnjem času je vzcvetelo kar nekaj tako imenovanih centrov za estetsko zobozdravstvo. Ljudje si poleg zdravih ust želijo tudi lep nasmeh. Všečen nasmeh je izvir samozavesti in družbene sproščenosti. Zadnja raziskava ameriške akademije za estetsko zobozdravstvo je to tudi potrdila. Kar 99,7 odstotka vprašanih se je strinjalo, da je lep nasmeh pomembna socialna prednost, kar 96 odstotkov ljudi pa verjame, da so osebe z lepim nasmehom privlačnejše.

Želja po lepem nasmehu se ne pojavlja samo pri mladih, ampak v vseh življenjskih obdobjih. Danes se tudi starostniki, pa čeprav jih je veliko v zasluženi »penziji«, obnašajo popolnoma drugače kot recimo pred 60 leti. Veliko bolj so aktivni, več se družijo … Če je pred 60 leti pričakovana življenjska doba znašala 62 let, je danes kar 15 let daljša. Oseba, ki je danes stara 50 let in živi zdravo življenje, lahko upravičeno pričakuje še vsaj 30 let kakovostnega življenja. Čeprav živimo dlje, pa zobje evolucijsko gledano ne postajajo močnejši in odpornejši. Naš nasmeh se »stara«, zobje postajajo tanjši in krajši. Poleg tega je večina ust po 50. letu dom starih mostičkov, neustreznih plomb in temnih zob. Kolikokrat so nam pacienti v naši kliniki zaupali, da si nasmeh zakrivajo že 20 let in da tega ne nameravajo početi še naslednjih 30.

Zavedati se je treba, da imajo estetske izboljšave smisel le v ustih, ki imajo zdrava obzobna tkiva, stabilne zobe ter harmoničen ugriz. Le zdrav nasmeh je lep nasmeh.

Kako lahko izboljšate videz svojega nasmeha? Obstaja 22 pravil za predvidljiv in lep nasmeh. Današnje zobozdravstvo lahko obnovi zobe na več načinov. Za manjše »luknje« ali poškodbe so plastični materiali, kot so kompoziti, zelo dobra izbira. Takšno obnovo vam lahko zobozdravnik izvede v ordinaciji in za to ne potrebuje sodelovanja zobotehničnega laboratorija. Za večja uničenja pa je smiselno zob obnoviti s tako imenovanimi indirektnimi restavracijami (kompozitnimi, keramičnimi). Na ta način zobu omogočimo dober videz, dolgoročno obstojnost in funkcijo, kar z navadno plombo ne bi bilo možno. Pomembno je, da pri načrtovanju nasmeha dosledno upoštevamo 22 usmeritev, ki jih določamo in korigiramo pri vsakem pacientu. Nasmeh ni nekaj, kar bi lahko enostavno kopirali iz enih ust v druga.

Najprej se moramo vprašati, kaj sploh je lepo oziroma kaj je lepota.

Lepota je nekaj, kar našim čutilom in umu sproža občutek ugodja in nam s tem sugerira, da se objekt opazovanja približuje našemu konceptu idealnega. Pri nasmehu torej opazujemo izraznost celotnega obraza, kjer so sredinski sekalci glavni igralci, ostali zobje stranski, ustnice pa predstavljajo oder, kjer poteka igra lepote. Lepoto nasmeha določajo velikost zob, njihova postavitev in usmerjenost, barva, medsebojni odnos ter odnos do ustnic in dlesni, njihova dolžina, oblika in širina.

Druga dimenzija nasmeha pa je energijske narave. Torej, kako si pripravljen svoj nasmeh in zobe pokazati opazovalcem. Zobje lahko popolnoma ustrezajo matematično-umetniškim idealom, pa ga lastnik sramežljivo skriva in mu s tem odvzame njegov potencial. Na drugi strani je lahko nasmeh, katerega zobje so rumeni, okrušeni, neenakomerno postavljeni, lep in močan, ker je lastnik z njim zadovoljen. **Tako lep nasmeh ni samo tisto, kar zadovolji gledalca, ampak tudi tisto, s čimer se je lastnik poistovetil.**

22 pravil lepega nasmeha ni nekaj, kar smo si izmislili estetski zobozdravniki, ampak narava. Zakaj skoraj vsi ljudje prepoznajo lep nasmeh, čeprav ne vedo točno, zakaj se jim zdi lep? Že stari Grki so razumeli in prepoznali pomemben parameter naravne lepote, ki so ga poimenovali »zlato razmerje«. To že več kot 2400 let uporabljajo umetniki, arhitekti in oblikovalci pri svojem ustvarjanju. Ko govorimo o nasmehu, morajo estetski zobozdravniki razmišljati in delovati kot umetniki, arhitekti, oblikovalci in seveda zdravniki.

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



Foto: arhiv klinike Ustna Medicina

Lep nasmeh sledi naravnim pravilom, ki so že tisočletja vgrajena v človeško podzavest. Če boste poznali in razumeli teh 22 principov lepega nasmeha, boste lažje razumeli, na kakšen način si lahko izboljšate svoj nasmeh. **Lep nasmeh je stičišče zdravja, znanosti in umetnosti.**

Pogost dvom pri estetski rehabilitaciji je količina zobne substance, ki bi jo izgubili »samo« zato, da bi izboljšali videz. V sodobnih časih in s primernim načrtovanjem je ta izguba minimalna in govorimo o minimalno invazivnem zobozdravstvu. Tudi tukaj je uporaba mikroskopa nujna, saj tako bolje nadzorujemo količino morebitno izgubljene zobne substance. Prvi koraki so digitalne fotografije, sledijo odtisi za pripravo študijskih modelov, na katerih ugotavljamo trenutno stanje. Potem nam zobotehnik pripravi voščen model vašega bodočega stanja, tako imenovani navosek. Na podlagi tega vam na vaših nedotaknjenih zobeh izdelamo vaše bodoče stanje, »mock up«. S tem imamo priložnost ugotoviti pravilnost vseh analiz in ali naš načrt v resnici ustreza vašemu obrazu. Če ne, imamo možnost preoblikovanja, in ko dosežemo obojestransko zadovoljstvo, se lotimo končnega dela. Opisana predpriprava v resnici tudi pokaže, koliko, če sploh, moramo odstraniti zobne substance na zobeh, ki so del načrta estetske rehabilitacije. Od začetka do konca je v povprečju 145 korakov in zadnji je »lepljenje« polnokeramičnih restavracij (lusk, prevlek …). Sodobna lepila imajo veliko vezavno trdnost in strah, da bi se karkoli odlepilo, je odveč. Izkušnje kažejo, da je tudi po več kot desetih letih kočno delo videti praktično tako kot na dan lepljenja. Seveda pa je pri tem treba poudariti, da morajo biti vsi navedeni koraki in postopki izvedeni z veliko skrbnostjo, strokovnostjo in natančnostjo. Če terapevt tega ne obvlada – žalostno, a resnično –, ne pomagajo niti še tako dobri »lepilo« in najsodobnejši zobozdravstveni materiali. Veliko pa lahko za dolgotrajno lep nasmeh naredite tudi sami, redni kontrolni pregledi in vestna vsakodnevna ustna higiena so ključnega pomena. Brez tega vam niti še tako dober zobozdravnik ne bo uspel zagotoviti dolgotrajno lepega in predvsem zdravega ustnega nasmeha.

Če povzamemo, sodobne tehnike omogočajo dolgoročne in obstojne rešitve, sodobni materiali so polnokeramični, kar pomeni izredno barvno ustreznost in nič več težav s temnimi, sivkastimi zobmi. Napredna tehnologija nam omogoča najsodobnejšo diagnostiko, s katero vaš nasmeh nikakor ne bo le lep, temveč v prvi vrsti zdrav. S sodobnimi računalniškimi programi vam na podlagi fotografije naredimo simulacijo vašega bodočega nasmeha, tako da natančno veste, kaj lahko od terapevta pričakujete in kakšen nasmeh bo krasil vaš obraz po koncu terapije.

Prvim desetim bralcem priloge Doktor, ki nam boste fotografijo svojega nasmeha posredovali na naš elektronski naslov info@ustna-medicina.com in pripisali »priloga Doktor«, bomo podarili brezplačno simulacijo nasmeha in posvet s terapevti klinike Ustna medicina.

Tudi vi skrivate svoj nasmeh?

Dovolite si lep in širok nasmeh.

Za več informacij in brezplačen posvet o vašem ustnem zdravju nas obiščite na Nazorjevi ulici 5 v Ljubljani oziroma na Seidlovi cesti 30 v Novem mestu 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.



UstnaMedicina®

Klinika za celostno zobozdravstvo

Posebna ugodnost za bralce revije DOKTOR 24

Prva zdravstvena asistenca brezplačno dva meseca.

Izpolnite **PRISTOPNO KARTICO** in jo pošljite na naš naslov PZA, Savska cesta 3, Ljubljana.

Pokličite **0820 08240** in se naročite na pregled **TAKOJ in BREZPLAČNO.***



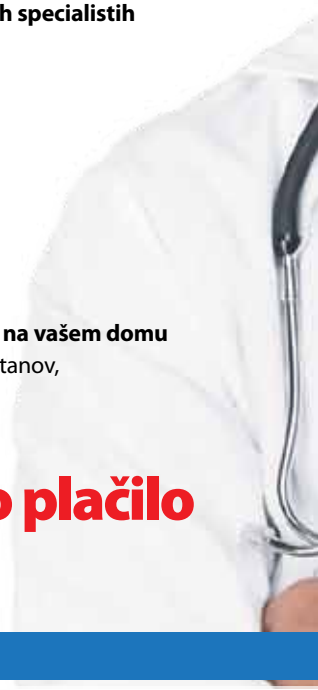
Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite

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 največ 29,75 €!

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!

Bralci revije Doktor letujejo ceneje

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





Talaso Strunjan

22. – 29. 11. 2015	7 polpenzionov	7 polnih penzionov
Posebna ponudba za bralce revije Doktor	**377,30 €**	**454,30 €**
Redne cene	448,00 €	553,00 €

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi v hotelu Svoboda **** in že vključujejo zgornjo mejo popustov, nanje ni možno uveljavljati dodatnih popustov.
Doplačila: za turistično takso 1,27 EUR na dan na osebo, za enoposteljno sobo v hotelu Svoboda v Talasu Strunjan 16,10 EUR na dan.
Ob rezervaciji navedite kodo **revija Doktor**.

Vpišite svoje podatke, izrežite **PRISTOPNO KARTICO** in jo pošljite na naš naslov. Naročite se na pregled **TAKOJ in BREZPLAČNO.***
*Ugodnost **brezplačno obdobje do konca leta 2015** velja s to **PRISTOPNO KARTICO** in samo ob sklenitvi nove pogodbe s PZA **do 31.12.2015.**

Kupon za BREZPLAČNO obdobje do konca leta 2015

- **Velja ob sklenitvi nove pogodbe s PZA**
- **Do 31.12.2015**
- **S pristopno kartico na levi strani**

TERME KRKA

Informacije in rezervacije:
Talaso Strunjan - Terme Krka
T: 08/ 20 50 300
E: booking@terme-krka.si

Z rakom prostate je možno kakovostno živeti še vrsto let

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških. Po podatkih Registra raka RS je v obdobju od leta 2007 do 2011 v Sloveniji na leto v povprečju zbolelo približno 1300 in umrlo približno 360 moških. Do svojega 75. leta starosti za rakom prostate zboli približno vsak 10. moški.

Vito Avguštin

Projekcije kažejo, pravi doc. dr. Boštjan Šeruga, dr.med., specialist internist onkolog iz sektorja internistične onkologije Onkološkega inštituta Ljubljana, da bo letno število novih primerov raka prostate v prihodnje pri nas postopoma naraščalo.

Menda največ raka prostate odkrijejo urologi, h katerim gredo moški, ko jim bolezen začne povzročati težave?



Simptomi raka prostate so zelo podobni simptomom, ki jih povzročajo nerakave bolezni prostate (benigno povečanje prostate ali vnetje prostate …). Moški s temi težavami so zato običajno napoteni k urologu, ki opravi ustrezne preiskave. V kolikor obstaja utemeljen sum na rak prostate, urolog opravi tudi biopsijo prostate, s katero se rak prostate dokončno potrdi ali ovrže.



Pri raku prostate je že običajno delovanje interdisciplinarnega tima urologa, onkologa radioterapevta in internista onkologa?

V onkologiji je splošno znano dejstvo, da je optimalen izhod bolezni možno doseči le s pravočasno in kakovostno multidisciplinarno obravnavo bolnikov. Onkologi in tudi urologi se tega zelo dobro zavedamo in zato v zadnjih letih veliko energije vlagamo v naše še boljše sodelovanje.



Pravijo, da je rak prostate bolezen starejših moških, enako pomembna pa je tudi družinska obremenjenost?

Najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj raka prostate so starost, črnska rasa in družinska obremenjenost z rakom prostate. Rak prostate se včasih pojavlja znotraj določenih družin in dobršen del tveganja za njegov nastanek v teh družinah lahko pripišemo dedovanju. Čeprav igra dedovanje pomembno vlogo pri moških, ki so družinsko obremenjeni z rakom prostate, pa zaenkrat ostaja na tem področju še veliko neznanega. Z znanimi genskimi spremembami, ki večajo tveganje za rak prostate, lahko trenutno razložimo samo manjši delež vseh dednih rakov prostate.



Pomembno je torej pravočasno odkrivanje – kdaj bi moral vsak moški na pregled prostate?

Vsak moški, ki ima kakršne koli težave s spodnjim urinarnim traktom (težave z mokrenjem, bolečine v medenici …), bi moral poiskati ustrezno zdravniško pomoč, saj so težave dejansko lahko posledica raka prostate. Drugače je pri zdravih moških brez kakršnih koli težav. Ko iščemo predrakave spremembe ali zgodnje oblike raka v populaciji sicer zdravih ljudi, ki nimajo nobenih težav, govorimo o presejanju. Tovrstno presejanje se je izkazalo za zelo učinkovito pri raku maternicnega vratu in širokega črevesja, saj z njim v populaciji nedvomno zmanjšamo umrljivost.







Pri raku prostate je nekoliko drugače. Znano je, da ima velik delež starejših moških v prostati določene rakave spremembe, ki pa pri večini same po sebi niso problematične in sicer ne povzročajo nobenih težav. Lahko pa naredimo problem iz njih mi sami. Že sama postavitev diagnoze raka prostate običajno predstavlja stres, z dodatnimi postopki in zdravljenji pa zdravega moškega lahko po nepotrebnem spremenimo v invalida. Mednarodna strokovna združenja zato odsvetujejo organizirano presejanje raka prostate v populaciji zdravih moških z merjenjem PSA (za prostato specifičen antigen). V kolikor posameznik kljub temu želi opraviti tovrstno testiranje, mora biti pred tem ustrezno poučen o morebitnih tveganjih in posledicah, ki jih lahko prinese tovrstno testiranje in posledično odkritje raka prostate. Morda bi bilo presejanje smiselno le pri moških, ki imajo izrazito zvečano tveganje za nastanek raka prostate (pri moških z družinsko obremenjenostjo …), vendar to še ni povsem dorečeno.

Na koliko let bi morali preventivne pregled ponavljati?

Kot že rečeno, preventivni pregledi pri zdravih moških, ki nimajo nobenih težav niso smiselni in jih mednarodna strokovna srečanja tudi odsvetujejo. V kolikor želi posameznik tovrsten pregled kljub vsemu opraviti, mora biti pred ustreznimi diagnostičnimi testi ustrezno poučen, da s presejanjem lahko odkrijemo raka v prostati, ki je sicer klinično nepomemben in do konca življenja ne bi povzročal nobenih težav in ne bi zahteval zdravljenja. V zadnjem času se menda dogaja, da nekaterim zdravim moškim na menedžerskih in podobnih pregledih pri nas ponujajo določitev vrednosti PSA v krvi brez ustrezne poučitve, kakšne posledice ima lahko zanje tovrstno testiranje.

Zakaj je slišati, da je treba pri vsakem bolniku pretehtati, ali bi zdravljenje prineslo več težav, kot bi jih odpravilo? Ali bi s tako imenovanim agresivnim zdravljenjem bolnikom res škodili?

Ozdravitev zgodnjega raka prostate je možna samo s kirurško odstranitvijo prostate ali z njenim obsevanjem. Obe zdravljenji lahko seveda povzročita tudi neželene učinke, kot so težave z erekcijo, uhajanje vode in težave s črevesjem. Predstavljate si lahko, da imajo moški s temi težavami pomembno okrnjeno kakovost življenja. Pred odločitvijo o zdravljenju se je zato z bolnikom treba skrbno pogovoriti o koristih in vseh možnih tveganjih tovrstnega zdravljenja.

Od česa je sicer odvisna vrsta zdravljenja zgodnjega raka prostate in katere vrste zdravljenja poznamo?

S kliničnim pregledom in biopsijo prostate dobimo pomembne informacije o biologiji oziroma agresivnosti raka prostate. Bolj ko je rak agresiven, hitrejše ukrepanje zahteva. Rake, ki nimajo izrazitih agresivnih karakteristik, lahko urolog nekaj časa tudi samo spremlja. Seveda je odločitev o vrsti zdravljenja odvisna tudi od bolnikove splošne zmogljivosti, pridruženih bolezni in njegovih želja. Zgodnji rak prostate lahko pozdravimo bodisi z operacijo ali obsevanjem. Včasih k obsevanju dodamo še hormonsko zdravljenje, ki učinek obsevanja dokazano poveča. S samo hormonskim zdravljenjem raka prostate ni moč pozdraviti.

Je res, da se kljub zdravljenju pri približno četrtini bolnikov bolezen ponovi in da takrat zaseje v oddaljene organe?

Res je, kljub radikalnemu zdravljenju oziroma zdravljenju z namenom ozdravitve se bolezen včasih ponovi. Ponovitev bolezni pri raku prostate se običajno najprej pokaže z biokemično ponovitvijo, to je s porastom PSA v krvi. Oddaljeni zasevki se običajno pojavijo veliko pozneje, lahko tudi čez več let. Torej, čeprav se bolezen ponovi, je z njo mogoče kakovostno živeti še vrsto let.

V zadnjem letu naj bi na tržišče prišlo veliko novih zdravil, predvsem za napredovalo obliko raka prostate.

Za bolnike z napredovalim rakom prostate imamo zdaj na voljo nekaj novih zdravil, kot so abirateron acetat, enzalutamid, kabazitaksel in radij -223. Pri napredovalem raku prostate se je bolezen že razširila v ostale organe v telesu in zato ozdravitev ni več možna, možna pa je zazdravitev. S temi zdravili lahko bolnikom podaljšamo preživetje, obenem pa tudi izboljšamo kakovost življenja.

Kako pripraviti bolnika, da terapijo sprejme?

Pred zdravljenjem se je z bolnikom treba

temeljito pogovoriti in mu tudi predstaviti koristi in morebitne nevarnosti predlaganega zdravljenja. Dolžnost vsakega zdravnika je, da bolnika pred zdravljenjem ustrezno pouči. Običajno bolnik sledi ponujenim možnostim zdravljenja, ki mu jih ponudi zdravnik. Seveda pa ima vsak bolnik tudi pravico, da po ustrezni poučitvi zdravljenje odkloni.

Se da raku prostate sploh izogniti oziroma kaj početi, kako živeti, da ne bi zboleli?

Z zdravim življenjskim slogom lahko nekoliko zmanjšamo tudi tveganje za nastanek raka prostate.

Ko je enkrat ugotovljen rak prostate – kako živeti s to diagnozo?

Z rakom prostate, tudi napredovalim, je možno kakovostno živeti še vrsto let. Seveda je to lažje, če imajo bolniki med svojim zdravljenjem ustrezno podporo. Pri tem so zelo učinkovite skupine bolnikov za samopomoč. Na primer za bolnice z rakom dojke pri nas je izrednega pomena neprofitno združenje Europa Donna Slovenija, ki je članica evropske Europe Donne. Bolnice z rakom dojke si tako ne le pomagajo med seboj, ampak s svojo povezanostjo in ozaveščenostjo tudi dvigajo kakovost svoje zdravstvene oskrbe. Obstaja tudi podobno evropsko združenje za bolnike z rakom prostate Europa Uomo, ki ima že 23 članic, žal pa med njimi ni Slovenije. V Sloveniji potrebujemo motivirane posameznike, ki so se v svojem življenju srečali z rakom prostate in ki bi bili pripravljeni slovenske bolnike z rakom prostate povezati v združenje.

Je torej možno kljub bolezni še dolgo in kakovostno živeti?

Da, vsekakor. Z zdravljenjem lahko bolniku povzročimo številne nevšečnosti, zato je treba dobro presoditi, kdaj posamezni bolnik res potrebuje neko določeno zdravljenje. Odločitve o zdravljenju bolnika z rakom prostate, tako zgodnjega kot napredovalega, včasih niso lahke, v vsakem primeru pa zahtevajo veliko znanja in dobre komunikacijske veščine.





Spremenili bomo pomen diagnoze rak.
Skupaj.

V družbi Janssen ne delamo majhnih korakov. Naš dolgoročni cilj je rakava obolenja spremeniti v bolezni, ki jih lahko preprečimo in pozdravimo.

To ni lahko. Zato sodelujemo s strokovnjaki iz številnih akademskih ustanov, različnimi podjetji in združenji bolnikov.

Sodelujemo v želji doseči skupni cilj: spremeniti pomen diagnoze rak za bolnike in njihove svojce.

Razvijamo inovativne načine zdravljenja in se trudimo, da bi bili dosegljivi vsem, ki jih potrebujejo.

Smo Janssen. Sodelujemo s svetom za zdravje vseh, ki na njem živimo.

janssen

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 30, E: jac_slo@its.jnj.com

ZYT-SLO-A-093-170715

Promocijsko besedilo

Depresija

Zelo pogosta čustvena motnja



Depresija je zelo pogosta čustvena motnja, ki se kaže na različne načine, vselej pa vpliva na človeka v celoti – na njegovo razpoloženje, počutje, mišljenje in vedenje. Vpliva na to, kaj mislite o sebi in svojem življenju, kako čutite in kako doživljate svet okrog sebe, vpliva na vaš spanec, apetit in razna telesna dogajanja.

Depresija ni le prehodna slaba volja ali bežno žalostno razpoloženje. Prav tako ni posledica človekove šibkosti, zato je ni mogoče premagati le z močno željo in voljo. Depresivni ljudje sami sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje. Zanje je značilno, da močno občutijo posamezne znake in mučnost depresije, medtem ko drugi ljudje teh znakov pri njih skorajda ne opazijo.

V pogovornem jeziku z izrazoma depresija in depresivnost zelo pogosto opisujemo najraznovrstnejša razpoloženja. Strokovno gledano pa vsake začasne motnje razpoloženja (potrtost, žalost, tesnobnost, nemoč ...) še ne uvrščamo med depresije. Depresija je duševna motnja, bolezen, ki jo spremlja več značilnih simptomov v razpoloženju, mišljenju in vedenju ter raznovrstni telesni simptomi. Ti povzročajo klinično pomembno neugodje in zelo poslabšajo kakovost življenja (delovno in socialno področje).

Depresija je lahko blaga, srednja ali močna, glede na simptome in potek pa razlikujemo med tipičnimi (enostavne) in atipičneimi depresivnimi motnjami. Pri vseh pacientih se ne manifestira enako; pri nekaterih se denimo kaže kot razburljivost. Eden od pomembnih simptomov depresije, ki ga praviloma opazimo tudi pri pacientih z neznačilno klinično sliko, je izrazito pomanjkanje volje.

Natančnega vzroka za nastanek depresije ne poznamo. Stroka meni, da jo povzroči preplet več možnih dejavnikov, ta skupina vzrokov pa se razlikuje od posameznika do posameznika. Depresijo pogosto povzročijo izrazito neugodne življenjske okoliščine in dogodki, včasih pa je brez vpliva dednih dejavnikov ni mogoče razložiti. Razlikujemo med notranjimi (genetski, fiziološki, psihološki) in zunanjimi dejavniki (travmatični dogodki, čustveno neustrezni odnosi v otroštvu, zdravstvene težave, zloraba alkohola, zdravil in/ali drog, življenje z depresivno osebo ...). Vir: ezdravje.com, psihoterapija-ordinacija.si

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Dr. Böhm®



www.dr-boehm.si

Brez tveganja za odvisnost

Slabe volje, potrti?

Pozitivna moč za dušo

Pomaga pri blagih depresivnih stanjih, kot so slaba volja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir.

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

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!



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

Korekcija dinamičnih gub – botoks
Tkivna polnila ali filerji

Pomlajevanje obraza (2. del)

Ohromitev obraznega mišičja

Kontrakcija mimičnih mišic obraza povzroča dinamične gube, ki po končanem gibu sicer izginejo, a z leti, zaradi ponavljajočih se gibov, vodijo v trajne, statične gube, ki jih z obrazno mimiko ne moremo izravnati. Takšne osebe so stalno videti pretirano zaskrbljene, utrujene in slabe volje. To lahko preprečimo, če v izbrane mimične mišice obraza injiciramo majhne količine toksina botulina.

Postopek

Toksin botulin proizvaja bakterija Clostridium botulinum. V estetske namene uporabljamo tip A, ki ga v zelo majhnih količinah z zelo tanko iglico natančno vbrizgamo v izbrane dele obraznih mišic in tako prekinemo prenos živčnega impulza ter prehodno ohromimo mimične obrazne mišice. Kratkotrajne posledice so spremembe neželenih mimičnih gub (zlasti na čelu in okoli oči). Poseg je hiter, le malo boleč in ponovljiv, učinek pa začasen. Obrazne mišice začnejo počasi pridobivati moč po šestih do sedmih mesecih, kar ima za posledico ponovno pojavitev gub. Po dveh letih ponavljajočega se injiciranja toksina se trajanje učinka podaljša.

Uporaba botoksa v izkušenih rokah je ena najpomembnejših neivazivnih pomlajevalnih tehnik, ki ima takojšnje učinke in preventivno učinkuje tudi na globoke statične gube in brazde. Ker je postopek uporabe botoksa enostaven, ga uporablja cela vrsta različnih strokovnjakov, zato je dobro biti pri izbiri izvajalca previden, saj je pogoj za odličen rezultat dobro poznavanje anatomije in delovanja obraznih mišic. Le malo prevelik odmerek lahko povzroči popolno neizraznost obrazne mimike.

Izvajalci z dobrim znanjem lahko omogočijo tudi dvig obrvnih lokov brez uporabe kirurških tehnik in brazgotin (kemični »browlift«), kar dodatno prispeva k mladostnemu videzu obraza. Izkušen kirurg bo poskrbel, da obraz ne bo paraliziran, temveč zgolj osvežen in spočit. Z natančnim programom bo tudi preprečil trajne statične gube obraza.

Možni zapleti

Občasno se pojavljajo blagi, nekaj ur trajajoči glavoboli, otekline na mestu vboda, manjše krvavitve. Zapleti so ob pravilni uporabi in poznavanju anatomije obraznih mišic zelo redki. Mednje spadajo tudi prehodno

padajoča zgornja veka in povešen ustni kot.

Kdaj toksina botulina ne smemo uporabljati

Toksin botulin je kontraindiciran pri aktivni okužbi na mestu aplikacije, pri znani preobčutljivosti za katero koli sestavino raztopine, pri bolnikih z motnjami živčno-mišičnega prenosa (miastenija gravis), pri jemanju aminoglikozidnih antibiotikov ali drugih zdravili, ki učinkujejo na živčno-mišični prenos, med nosečnostjo in dojenjem.

Tkivna polnila

Tkivna polnila delimo glede na sestavo in obstojnost. Po sestavi jih delimo na avtologne, biološke ali sintetične, po obstojnosti pa na začasne ali trajne.

Telesu lastna, avtologna polnila, kot je na primer lastna maščoba, so zelo varna in povezana z manjšimi brazgotinicami na odvzemnem mestu. V najboljših ustanovah uporabljajo tudi kulture lastnih celic: autologena® (kolagen, pripravljen iz pacientove lastne kože) in isolagena® (kultura fibroblastov, vzgojena iz pacientovih lastnih fibroblastov). Glavna predstavnika bioloških polnil sta organska preparata kolagen in hialuronska kislina. Njihove prednosti so preprosta uporaba in široka razpoložljivost na tržišču, slabosti pa neobstojnost (po določenem času se resorbirajo) in zelo redko preobčutljivost za sestavine preparata s čezmernim odzivom telesa.

Sintetična polnila so relativno obstojna in trajna. Njihova glavna prednost je, da že z eno aplikacijo dosežemo končen, trajen rezultat. Njihova glavna slabost je nastanek granuloma (čezmerne reakcije organizma v obliki podkožne brazgotine – vozliča), ki zameji vbrizgano polnilo, akutne in pozne okužbe, premik polnila in trajna sprememba oblike dela telesa, ki so lahko tudi posledica odstranitve ali zapletov pri uporabi preparata.

Postopek

Z različnimi polnili zapolnimo vdolbine v mehkih tkivih, ki so nastale zaradi poškodb ali med staranjem (statične gube in brazde), in povečamo prostornino tkiva (ustnice, obraz). Uporabo polnil predlagamo pri globokih gubah na obrazu (nazolabialne, marionetne in smejalne gube, vranje nožice), gubah okoli ust, gubah zaskrbljenosti v osrednjem delu čela, pri vrzelih v mehkih tkivih obraza, zlasti na sencih in licih. Postopek je skoraj neboleč in se opravi ambulantno.

POGOSTO UPORABLJANA POLNILA

HIALURONSKA KISLINA

Hialuronska kislina je sestavni del telesa (ekstracelularnega matriksa). Na tržišču je zelo veliko polnil s hialuronsko kislino, ki se ločijo po koncentraciji, velikosti delcev in prečni povezanosti elementov. Posamezni preparati vsebujejo tudi lokalni anestetik, ki zmanjša bolečino med injiciranjem in po njem.

Učinek hialuronske kisline traja od štiri do šest mesecev, kombiniranje preparatov z različno velikimi delci omogoča prilagajanje terapije različnim vrstam struktur, od globokih nazolabialnih gub, drobnih gub obraza, ustnic, v zadnjem času pa se preparati večje viskoznosti uporabljajo tudi za oblikovanje oziroma povečanje obraznih linij in povečanje prostornine.

Polnila s hialuronsko kislino povzročijo prehodno oteklino in občasno podplutbo. Oteklina izgine po treh do petih dneh, podplutba lahko traja do štirinajst dni. S ponavljajočimi se injiciranji se učinek podaljšuje, pa tudi količina hialuronske kisline pri posameznem injiciranju je manjša. Injekcije v področje ustnic so boleče, zato ob injiciranju uporabljamo površinsko ali infiltracijsko lokalno anestezijo.

AVTOLOGNA MAŠČOBA

Lastno maščobno tkivo se kot polnilo lahko uporablja za povečanje prostornine podkožnega tkiva obraza in drugih delov telesa (dojka, hrbtišče rok). Običajna mesta injiciranja na obrazu so spodnji očesni rob, ličnice, spodnja čeljust, sprednja ali zadnja čeljustna linija, brada, nazolabialne gube, senca. Na drugih delih telesa ga uporabljamo za korekcijo nepravilnosti, ki so nastale po nekaterih posegih (liposukciji ali rekonstrukciji dojk).

Avtologna in biološka polnila sodijo med osnovne neinvazivne tehnike pomlajevanja. Uporabljamo jih zelo pogosto in z zelo dobrimi rezultati. Ker želimo doseči najboljši rezultat, pa pogosto predlagamo kombinacijo komplementarnih metod. Najprej korekcijo dinamičnih gub s toksinom botulinom A (botoksom), nato uporabo polnil (filerjev) za korekcijo statičnih gub in povečanje prostornine estetskih enot obraza. Nazadnje pa opravimo še korekcijo površine kože obraza z laserjem različnih valovnih dolžin (laserski piling in »resurfacing«), ki omogočajo tudi nastajanje novega kolagena. Omenjene tehnike v rokah izkušenega strokovnjaka omogočajo celostno preobrazbo obraza, svežino in mladosten videz brez agresivnih kirurških postopkov in brazgotin ter so namenjene zlasti osebam med 30. in 55. letom.

Možni zapleti

So redki in navadno prehodni – bolečina, rdečina, oteklina, podplutba, vnetje, asimetrija, alergične reakcije, hitra resorpcija tkivnega polnila, vozliči in absces.

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

Doktor 24 KLINIKA

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA za pregled

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

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

t: 0820 08240



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Gripa

Prihaja spet čas epidemij?

Nalezljivo bolezen ptic in sesalcev, ki jo poznamo pod skupnim imenom gripa, povzroča red virusov RNA (virusi influence) iz družine Orthomyxoviridae. Virusi te družine zelo hitro mutirajo, zato se vsako leto ponavljajo novi sevi virusov.

Gre za kapljično infekcijo, prenosljivo z aerosoli (torej po zraku) in dotikom okuženih predmetov. Različni sevi virusov so med seboj različno virulentni, kar pomeni, da ni pri vseh enaka možnost okužbe, če pride posameznik v stik z njimi. Posamezni sevi praviloma niso enostavno prenosljivi med posameznimi vrstami, zato je na primer prenos različnih oblik ptičje gripe na ljudi redkost. Po drugi strani drži, da se večina sevov, ki delajo preglavice ljudem, razvije kot okužba živali, nato pa se v zelo slabih higienskih razmerah prenese na ljudi in zatem razširi. Domnevamo, da sta največja naravna rezervoarja virusov influence živina in ptiči na Kitajskem.

Najpogostejši simptomi gripe so mrzlica, vročina, boleče grlo, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, kašelj, oslabelost in splošno slabo počutje. Simptome gripe je prvi zanesljivo opisal že Hipokrat pred približno 2400 leti. Glavni simptom, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih zelo redka. Lažjih oblik gripe ni možno zanesljivo ločiti od okužb dihal, ki jih povzročajo drugi virusi. Tako imenovana trebušna gripa nima nobene povezave z virusi influence.

Epidemije in pandemije

Razširjenost gripe znotraj posameznih območij občasno doseže takšne razsežnosti, da posamezne države razglasijo epidemijo. Kadar se epidemija razširi po vsem svetu, govorimo o pandemiji. V prejšnjem stoletju so svet pretresle tri pandemije gripe, od katerih je nedvomno najbolj znana tako imenovana španska gripa, ki je v letih 1918–1920 terjala od 40 do 100 milijonov žrtev po vsem svetu. Azijska (1957–58) in hongkonška gripa (1968–69) sta zakrivili vsaka okoli milijon smrtnih žrtev.

Kako je v Sloveniji

Med sezono gripe pri nas po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) vsak teden zboli v povprečju od 500 in 1000 ljudi. O tem, koliko ljudi zaradi gripe umre,

Učinkovito zdravi simptome prehlada, zmanjša zaplete in poveča odpornost.

✓ Ni prehransko dopolnilo, je zdravilo
✓ Za akutno zdravljenje ali preventivo
✓ Tudi za otroke od 4.leta starosti dalje



Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **Avogel.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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

natančnih podatkov nimamo, saj gre v glavnem za zaplete v smislu sekundarnih okužb (največkrat pljučnice), za katere pa vseeno ne moremo nedvomno zatrditi, da so posledica gripe. Številne ocene se gibljejo okrog številke 500 na leto, nekatere celo do 1000. Vsekakor ne malo.

Epidemije gripe po svetu v povprečju še vedno vsako leto povzročijo okrog pol milijona smrtnih žrtev, zato razmislek o preprečevanju in cepljenju nikakor ni odveč.

Cepljenje in zdravljenje

Najučinkovitejša zaščita pred gripo je cepljenje. Najbolj razširjeno je trivalentno cepivo, ki je na voljo tudi pri nas in ščiti pred tremi najpogostejšimi sevi gripe iz pretekle sezone. Ker je možno, da epidemijo v novi sezoni povzroči sev, ki v preteklem letu ni delal težav, je seveda možno, da cepivo ni povsem učinkovito. A na srečo je pri virusih influence prisotne dovolj navzkrižne podobnosti, da cepivo večinoma vsaj deloma zaščiti tudi proti novemu sevu gripe. V praksi to pomeni, da bo posameznik sicer morda vseeno zbolel, a bo bolezen potekala v lažji obliki, krajši čas in z manj zapleti.

Cepljenje je enostavno, varno in učinkovito, saj v povprečju zagotavlja več kot 75-odstotno zaščito. Alergije na cepivo so izjemno redke, so pa nekoliko pogostejše lokalne reakcije v smislu rdečine, otekline in nekaj dni trajajoče bolečine na mestu cepljenja. Gre za prehodno, nenevarno nevšečnost.

Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše in tiste s kroničnimi boleznimi, ki so zaradi tega bolj podvrženi okužbam in zapletom. Ob že prisotni okužbi so zdravila precej manj učinkovita. Glavna ovira je v tem, da je zdravilo treba začeti jemati znotraj 24 ur po začetku prvih simptomov, ki pa so pri gripi povsem enaki tistim pri običajnem prehladu.



Zapleti

Gripa je silno neprijetna okužba – glavobol in bolečine v mišicah so lahko malodane neznosni –, a sama po sebi večinoma ni nevarna. Virus sam lahko sicer povzroča krvavitve in pljučni edem, vendar k sreči redko. Pogostejši in zelo nevaren zaplet je sekundarna bakterijska okužba, ki se najpogosteje pokaže kot pljučnica in je najpogostejši vzrok umrljivosti zaradi gripe. Zapleti zahtevajo dodatno ukrepanje in zdravniško oskrbo.

Preprečevanje

Pomembni so ukrepi za zmanjševanje možnosti prenosa virusov. Med epidemijo gripe se je treba izogibati javnim prostorom, kjer se zadržuje večja množica ljudi (na primer trgovska središča). Pomembno je razkuževanje rok, že zboleli posamezniki pa najbolj pomagajo s tem, da si vestno pokrivajo usta med kašljem. Koristno je prezračevanje prostorov, kjer se ljudje zadržujejo.

Kako ukrepati in kdaj do zdravnika?

Glede na to, da posebno učinkovitih zdravil za zdravljenje gripe ne poznamo, sama gripa pravzaprav ni vzrok za obisk zdravnika. Potrebna sta počitek in uživanje primernih količin tekočin (za sicer zdrave tri in več litrov dnevno, tisti z boleznimi srca ali ledvic pa se morajo ravnati po že prej dobljenih navodilih zdravnika) ter analgetikov. Med slednjimi sta zagotovo najprimernejša paracetamol in acetilsalicilna kislina. Različne oblike gripe trajajo v povprečju od 5 do 7 dni, nato pride do izboljšanja.

Utrujenost po preboleli gripi se lahko vleče tudi mesec dni. Zelen ali rjavkast izpljunek ob kašlju, vztrajno slabšanje simptomov ali težave z odvajanjem vode so za gripo neobičajni in dober razlog za obisk zdravnika (v redni ambulanti, ne na urgenci). Nenadna hitra poslabšanja simptomov in zmedenost ter podobni hudi zapleti so vsekakor razlog za takojšen obisk zdravnika, sama visoka temperatura brez pridruženih drugih simptomov pa ne.

Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,
od vnukinje se je cela družina nalezla neke viroze – en dan sem bruhala, sedaj kašljam, smrkam, vročine nimam. Preventivno jemljem Coldrex, danes pa mi je hči priporočila Immunogran. Zanima me, če lahko vzporedno z Immunogranom jemljem tudi druga zdravila in ali naj s Coldrexom preneham?

Lep pozdrav, Slavka



Spoštovana gospa Slavka,
Immunogran je dobra izbira in ga priporočam zjutraj, saj poveča učinkovitost imunskega sistema. Organizem v času prehlada potrebuje večje količine vitaminov, mineralov in aminokislin, zato se čas okrevanja lahko občutno skrajša. Predvidevam, da še ne jemljete antibiotikov. Če bi jemali kinolonski ali tetraciklinski antibiotik, bi svetovala dve do tri ure zamika med antibiotikom in Immunogranom. Coldrex tablete jemljite s previdnostjo in ne preventivno. Na mestu je le takrat, ko imate zamašen nos, suh kašelj, bolečine v mišicah ali grlu in vročino. Če jemljete zdravila za visok pritisk ali za uravnavanje srčnega ritma, ga odsvetujem. Ljudje velikokrat preventivno jemljejo paracetamol in druge analgetike. Preventiva z analgetiki je čisti nesmisel in nas ne ubrani pred okužbo. Takrat je veliko bolj smiselna podpora imunskemu sistemu in počitek.

Mag. Urška Strlekar mag. farm., vodja posvetovalnice



Gibanje je pol zdravja

Redna telesna aktivnost in regeneracija – tudi v hladnejši sezoni

Za nami so še zadnji suhi dnevi odhajajočega toplejšega dela leta. Letošnji maraton je uspešno zaključen in večina udeležencev si je vzela nekaj dni prepotrebnega odmora. Poudariti želim, kako pomembno je, da z vadbo ne prekinete. Tisti manj aktivni pa, da z njo čimprej začnete. Z obljubo o izboljšanju zdravja in telesne pripravljenosti ne čakajte na novo leto. Storite to že zdaj!



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

Hladnejša sezona prinaša postopni prehod vadbe v zaprte prostore. Ko so dnevi hladnejši, je naš jedilnik praviloma bogatejši. Gibanje na prostem je omejeno, razpoloženje pa zaradi krajših dni in slabega vremena slabše. Vse to povzroča nabiranje odvečnih kilogramov in slabo telesno pripravljenost, ki jo velikokrat krivično pripišemo staranju. Obrnite razmere sebi v prid. Ravno takrat, ko bosta zunaj tema in mraz, boste lažje vadili notri. Ob pomoči naprav za fitnes in usposobljenih inštruktorjev bo verjetnost poškodb manjša. Tako boste svoj lepši videz, pridobljeno samozavest in dobro telesno pripravljenost do pomladi še rajši pokazali.

Poškodbe, ki se zgodijo pri športnih aktivnostih, so največkrat posledica slabe oziroma neprimerne telesne pripravljenosti. Prešibke ali nesorazmerno razvite mišice niso sposobne prenašati sil, ki delujejo na telo pri naglem gibanju. Z utrjevanjem mišic se okrepijo tudi vezi, sklepi postanejo trdnejši. To velja predvsem za ramena, kolke, kolena in gležnje. Vadba v fitnesu je eden najprimernejših načinov vadbe za moč, medmišično koordinacijo in gibljivost v zimskem času. Trening naj poteka po treh stopnjah, pri čemer je pomembno, da se pred vadbo ogrejemo, pred in po vadbi pa raztegnemo.

Ogrevanje in raztezanje

Ogrevanje povzroči dvig telesne temperature, izboljša preskrbo telesa s kisikom, poveča razteznost vezivnega tkiva, pospeši metabolne procese, poveča pretok krvi skozi mišice (s tem tudi odstranjevanje mlečne kisline), pospeši hitrost prevajanja akcijskih potencialov ter izboljša izkoristek mišice. Zelo pomemben učinek ogrevanja je zmanjševanje zakrčenosti mišic. Vzrok zakrčenosti v mišici tiči v tem, da se pri daljšem mirovanju vzpostavijo čvrstejše in dolgotrajnejše vezi med enotami v mišici (aktinom in miozionom). Med ogrevanjem se te vezi sprostijo in mišica postane prožnejša. Ogrevanje naj traja od pet do deset minut (počasen tek, hitra hoja ali poganjanje stacionarnega kolesa). Med ogrevanjem mora priti do rahlega povišanja srčne frekvence in rahlega potenja. Ogrevanju sledi raztezanje, namenjeno trajnejšemu povečevanju obsega gibljivosti v sklepih. Pri vsakem gibanju v telesu je potrebno uravnoteženo in dobro koordinirano delo skeletnih mišic. Izmenična aktivacija nasprotujočih si mišic omogoči vzdrževanje ravnotežja. Tudi pri raztezanju izkoristimo ta učinek, saj se, kadar na-

pnemo eno mišico, nasprotno delujoča kar najbolj sprosti. Na informacijo o dolžini mišice opozarja mišično vreteno. Receptor v vezivnem tkivu (golgijev tetivni organ), ki se nahaja ob prehodu mišičnih vlaken v tetivo, pa sporoča o intenzivnosti mišične napetosti. Na ta način telo preprečuje nastanek poškodb. Tudi zato je ob raztezanju potrebna dobra sprostitev, raztezanje pa naj bo počasno in enakomerno. Tako lahko s pomočjo recipročne inhibicije, kot se omenjeni proces imenuje, dosežemo sprostitev.

Vadba

Svetujemo, da vadbo razdelite na dva sklopa. Prvi naj bo namenjen večanju vzdržljivosti in izboljšanju ravnotežja, drugi pa večanju moči posameznih mišičnih skupin. Z nazornim prikazom in vodenjem vaj s prostimi utežmi, vajami z lastno težo in vadbo na napravah za fitnes lahko vsakdo doseže bistveno izboljšanje telesne kondicije. Zaželeno je, da vam trener v fitnesu pripravi individualni program glede na vaše želje in trenutno stopnjo telesne zmogljivosti. Večina fitneških centrov ima v ponudbi tudi možnost priprave jedilnika, kar prav tako pripomore k doseganje dobrih rezultatov. Zelo pomembno je pravilno izvajanje vaj. Na začetku vadbe v fitnesu ne izvajajte večjega števila ponovitev na račun slabše tehnike oziroma izvedbe vaje. Ko boste z lahkoto opravili predvideno število ponovitev, je čas za večjo težo oziroma več ponovitev. Če med treningom začutite bolečino, se ustavite. Med serijami počivajte minuto ali dve. Telesu zagotovite dovolj tekočine in pri daljši vadbi tudi zadostno količino sladkorja za boljši izkoristek (voda ni nujno najboljši napitek). Pred začetkom naslednje vaje naredite daljši odmor (tri minute) z razteznimi vajami za mišice, ki ste jih obremenili.

Zaželeno je dodati še kakšno uro aerobne vadbe v naravi, da se telo privadi na nižje temperature.

Pri izbiri vaj za boljšo držo in ravnotežje je glavni poudarek na krepljenju mišic steznika (trebuh, hrbet) ter stabilizaciji ledvenega dela in medenice. Pri vadbi za moč so pomembne postopnost, rednost in dolgotrajnost.





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

RIBIM-05

Počitek in regeneracija

Po treningu je utrujenost pogost in normalen pojav. Če boste pretiravali, pa se pojavi tudi bolečina v mišicah. Razlog so mikropoškodbe mišičnih vlaken in nabiranje mlečne kisline. Običajno je bolečina najmočnejša od 24 do 48 ur po treningu. Traja lahko celo več dni. Večina teh poškodb nastane pri močnih ekscentričnih kontrakcijah mišice (mišica se razteguje ob obremenitvi). S ponovno obremenitvijo teh mišic lahko začnemo šele, ko bolečina popolnoma izgine. Če želite vzdrževati že pridobljeno kondicijo, naj presledki med vadbo ne bodo daljši od 48 ur.



Mišice, mišična masa in vadba v fitnesu

Pri odraslem moškem predstavlja delež mišične mase okoli 40 odstotkov celotne telesne mase, pri ženskah pa manj kot 30 odstotkov.

Mišice so glavni organ, ki z delom proizvaja toploto in tako pripomore k regulaciji telesne temperature.

Mišice delujejo kot najpomembnejši porabnik sladkorja v krvi. Na svoji površini imajo glede na potrebo določeno število receptorjev za privzem sladkorja. Z vadbo se poveča zahteva po energiji v mišicah in kompenzatorno se poveča privzem sladkorja iz krvi. Na ta način mišice preprečujejo razvoj sladkorne bolezni. Pri že razviti bolezni pa pomagajo vzdrževati nižjo raven krvnega sladkorja (oziroma lahko celo zmanjšajo potrebo po zdravilih). Redna telesna vadba je tako nujen del spremembe življenjskega načina vsakega bolnika s sladkorno boleznijo. Le omejitev kalorij in izločanje posameznih jedi iz jedilnika ne zagotovita želenega uspeha. S starostjo se namreč upočasni bazalni metabolizem in že 1000 kcal dnevno zadosti vsem potrebam starostnika, medtem ko jih večina zaužije bistveno več. Nabiranje odvečnih kilogramov in s tem inzulinske rezistence je tako neizbežno.

Pri večini zimskih športov boste potrebovali utrjene nožne mišice. Vadba teh je, kot





rečeno, odličen pospeševalnik presnove. Ker gre za ene največjih mišic v telesu, je izgorevanje telesnih maščob pospešeno še nekaj ur po vadbi. Dovolj veliko obremenitev mišic predstavlja tista teža, s katero lahko izvedete od 8 do 15 ponovitev določene vaje. To pomeni, da je zadnja izvedena ponovitev resnično tista, ki ste jo še sposobni izvesti pravilno. Če lahko izvedete več kot 15 ponovitev, naslednjič težo povečate, če pa omagate, preden izvedete najmanj osem ponovitev, težo zmanjšate. Ženske se velikokrat bojijo, da bi preveč okrepile stegna in meča, zato se tem vajam izogibajo. Strah je povsem odveč. Z vajami boste večinoma le oblikovale telo oziroma noge, hkrati pa povečale porabo kalorij in shujšale (oziroma zmanjšale obseg na določenih mestih). Strokovnjaki celo priporočajo dva treninga na teden za noge, saj bi s tem med dieto pospešili presnovo. Prvi trening naj bo intenzivnejši z manj ponovitvami (do 15), drugi lažji z več ponovitvami (od 20 do 30). Namen prvega je spodbuditi obstoj mišične mase, z drugim pa spodbuditi presnovo. Med obema treningoma si privoščite vsaj nekaj dni odmora. Ne pozabite, da je fitnes prostor druženja in rekreiranja, zato je v njem treba skrbeti za red in čistočo. Za seboj vedno pospravite rekvizite. Brisača naj bo obvezna oprema vsakega, ki vadi. Podložite jo na napravo, na kateri vadite. S tem zaščitite sebe in druge pred prenašanjem klic in kožnih bolezni. Zaželeno je, da se pred in po športu preoblečete in oprhate. Uporabljajte čiste športne copate in ne posedajte na napravah, ki jih ne uporabljate več.

Zapomnite si, da je vaše telo najnaprednejši stroj! Bolj ga uporabljate, bolje in dalj časa vam bo služil!

Doktor svetuje

Pomembno je vedeti:
Ogrevanje in raztegovanje pred vadbo ter raztegovanje in počitek po vadbi sta nujno potrebna.

Za učinkovito napredovanje stopnjujte zahtevnost vadbe (število ali teža ponovitev).

O pravilni vadbi se posvetujte s trenerjem v fitnesu.

Pred vadbo naj se kronični bolniki posvetujejo z zdravnikom.

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



Zastrupitve

Ogljikov monoksid

Zastrupitev ob vdihovanju dima je prvi opisal Aristotel 300 let pred našim štetjem. Leta 1894 so ugotovili, da je ena od sestavin dima ogljikov monoksid. Danes je zastrupitev z ogljikovim monoksidom najpogostejša smrtna zastrupitev v razvitih industrijskih državah.

doc. dr. Miran Brvar, dr. med., Center za zastrupitve, Univerzitetni klinični center Ljubljana

V ZDA zaradi nenamerne zastrupitve z ogljikovim monoksidom na leto umre vsaj 600 ljudi. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije je zastrupitev z ogljikovim monoksidom tudi v Sloveniji najpogostejša smrtna zastrupitev, saj zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom pri nas umre okoli pet ljudi na leto (brez požarov in samomorov). Število zastrupitev s CO, ki ne povzročijo smrti, ni znano ne v Sloveniji in tudi ne v tujini. V ljubljanski regiji se zaradi zastrupitve s CO povprečno zdravi 20 ljudi letno, vendar pravo število vseh zastrupljencev ni znano, saj večine blagih in kroničnih zastrupitev s CO ne prepoznamo.

Ogljikov monoksid je zelo strupen plin brez barve, vonja in okusa, zato ga ne moremo zaznati brez ustrezne opreme. Torej ogljikovega monoksida ne moremo videti ali vohati, lahko pa nas ubije. Ogljikov monoksid nastaja pri nepopolnem gorenju drv, premoga, nafte, kurilnega olja, bencina, propana, butana … Običajni izvori ogljikovega monoksida so peči na drva in premog, kamini, plinski gorilniki za gretje vode v kopalnicah in ogrevanje prostorov, plinski žari, avtomobilski motorji, agregati za proizvodnjo elektrike in motorne žage, kosilnice, ventilatorji ter črpalke. Ogljikov monoksid nastaja tudi v požarih.

V stanovanju raven ogljikovega monoksida naraste zaradi nepravilne namestitve, vgradnje, delovanja in vzdrževanja peči na drva in premog, kaminov in plinskih gorilnikov za ogrevanje prostorov in vode. Raven ogljikovega monoksida lahko v stanovanju naraste tudi pri nepravilno zgrajenem ali pokvarjenem dimniku ali ventilacijskem sistemu, poleg tega pa lahko prodre v stanovanje tudi iz kleti s pečjo ali iz garaže z vključenim avtomobilskim motorjem ter iz sosednjega stanovanja skozi ventilacijski sistem. V raziskavi zastrupitev z ogljikovim monoksidom, ki smo jo pred leti opravili v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, smo ugotovili, da v Ljubljani na-



Alarmna naprava za ogljikov monoksid naj bo v vsakem stanovanju z gorilno napravo

– nevidni morilec

rašča število zastrupitev zaradi plinskih gorilnikov, vendar kljub temu peči na premog še vedno ostajajo pomemben vir zastrupitev z ogljikovim monoksidom.

Po vdihu se ogljikov monoksid v telesu močno veže na hemoglobin v rdečih krvnih celicah in onemogoči prenos kisika po krvi ter zavre celično dihanje. Zastrupljenci z ogljikovim monoksidom imajo številne in neznačilne težave, zato blage zastrupitve z ogljikovim monoksidom pogosto spregledamo (tabela).

Pri otroku se lahko zastrupitev z ogljikovim monoksidom pokaže z glavobolom, zaspanostjo, zanašanjem pri hoji, nenatančnimi gibi, neješčnostjo, bruhanjem, bolečino v trebuhu, drisko, hitrim dihanjem in krči.

Blage zastrupitve lahko potekajo tudi daljši čas in se kažejo s poslabšanjem učnega uspeha otrok in težavami v službi pri odraslih, lahko pa tudi z različnimi duševnimi težavami. Znaki blagih zastrupitev niso značilni in so zelo podobni virozam, na primer gripi. Pri zastrupitvi z ogljikovim monoksidom se zdravstvene težave izboljšajo izven stanovanja in povrnejo ob vrnitvi v stanovanje, pri virozi pa se težave ne spreminjajo. Na ogljikov monoksid pomislimo tudi ob sočasnem pojavu zdravstvenih težav pri več ljudeh v istem prostoru, predvsem med kurilno sezono.

Vsak sum na zastrupitev z ogljikovim monoksidom moramo vzeti zelo resno in se zavedati, da zastrupitve z ogljikovim monoksidom lahko povzročijo trajne okvare možganov z motenim spominom in mišljenjem, težavami pri učenju in pogostimi glavoboli. V Centru za zastrupitve smo tako zdravili študente, ki so se zastrupili z ogljikovim monoksidom in zaradi težav s spominom niso mogli nadaljevati šolanja. Podobne težave s spominom po zastrupitvi z ogljikovim monoksidom so se pojavile tudi pri komercialistki, ki si ni mogla več zapomniti cen in telefonskih številk ter ni mogla nadaljevati z delom.

Ob sumu na prisotnost ogljikovega monoksida moramo takoj ugasniti gorilne naprave, odpreti okna in vrata ter oditi na svež zrak. V primeru, da že imamo znake zastrupitve z ogljikovim monoksidom, moramo čim hitreje zapustiti stanovanje in poklicati pomoč na telefonsko številko 112. Ob zastrupitvi z ogljikovim monoksidom moramo čim bolj mirovati in se izogibati fizičnim naporom, kot je daljša hoja. Pomembno je, da ob sumu na zastrupitev z ogljikovim monoksidom zdravnika na to opozorimo, saj je zastrupitve z ogljikovim monoksidom zelo težko ugotoviti in jih lahko potrdimo le z določitvijo koncentracije ogljikovega monoksida v krvi. Zastrupitve z ogljikovim monoksidom zdravimo s stoodstotnim kisikom.

Da bi se izognili nesrečam zaradi zastrupitev z ogljikovim monoksidom, je treba poskrbeti za učinkovito preventivo, pri čemer



so najpomembnejši dejavniki pravilna izbira, namestitev, vzdrževanje in redno servisiranje gorilnih naprav, kot so peči, štedilniki in grelniki prostora ali vode. Ob tem je pomembno, da poskrbimo za ustrezno prezračevanje in odvajanje strupenih plinov. Pred kurilno sezono moramo s pomočjo strokovnjaka pregledati, očistiti in uravnati delovanje centralnega gretja oziroma peči ter preveriti dimnik in ventilacijski sistem glede prepustnosti in puščanja. Ob vgradnji in popravilu gorilne naprave mora strokovnjak vedno preveriti morebitno nastajanje in kopičenje ogljikovega monoksida, ki se lahko pojavi šele po določenem času delovanja gorilne naprave.

Na morebitno nastajanje in kopičenje ogljikovega monoksida v stanovanju nas lahko opozori alarmna naprava oziroma javljalnik (detektor) ogljikovega monoksida v zraku. Alarmne naprave za ogljikov monoksid nas opozorijo na povišano koncentracijo ogljikovega monoksida v zraku in nam lahko s tem rešijo življenje. Alarmne naprave za ogljikov monoksid stanejo le nekaj deset evrov, pomembno pa je, da imajo oznako evropskega standarda EN50291 in glasen zvočni signal. V Sloveniji je uporaba alarmov za ogljikov monoksid zaradi slabe informiranosti in ozaveščenosti prebivalcev še razmeroma redka. Drugje v razvitem svetu, kjer se ljudje že bolj zavedajo preventive in lastne odgovornosti za zdravje, je uporaba alarmov za ogljikov monoksid veliko pogostejša. Leta 2013 smo zato pri nas ustrezno spremenili zakonodajo in uvedli obvezno vgradnjo alarmnih naprav za ogljikov monoksid v vsa nova stanovanja z gorilnimi napravami, odvisnimi od zraka v prostoru (UL RS št. 100/2013). V ZDA so s podobnim zakonom že dosegli, da ima od 80 do 90 odstotkov novogradenj vgrajene alarmne naprave za ogljikov monoksid, v Sloveniji pa smo s tem šele na začetku.

Stopnja zastrupitve	Znaki zastrupitve z ogljikovim monoksidom
blaga	blag glavobol, slabost, bruhanje, utrujenost, omotičnost, oslabelost, poslabšanje osnovne bolezni (npr. kroničnega bronhitisa ali angine pektoris)
zmerna	močan utripajoč glavobol, zaspanost, zmedenost, težave pri mišljenju, motnje vida, zanašanje pri hoji, hitro bitje srca
huda	nezavest, krči, dušenje, bolečina za prsnico, odpoved srca in dihanja, smrt

CARDIOVASC® plus

EDINSTVENE
OMEGA-3
PLUS
10 AKTIVNIH UČINKOVIN

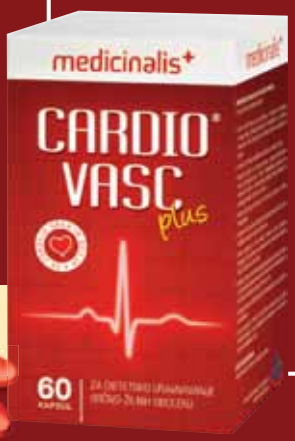
ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

1. **OMEGA-3 iz antarktičnega krilovega olja:**
   - brez vonja in okusa
   - visoka biorazpoložljivost
   - izboljša LDL za 32 %,
   - izboljša dober HDL za 44 %
   - izboljša trigliceride za 11%
2. **FOSFOLIPIDI**
3. **ASTAKSANTIN**
4. **KOENCIM Q10**
5. **MAGNEZIJ**
6. **ŽELEZO**
7. **VITAMIN B6**
8. **VITAMIN B12**
9. **SELEN**
10. **CINK**

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



ZA DIETETSKO URAVNAVANJE SRČNO-ŽILNIH OBOLENJ

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

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta:
lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

www.srceinozilje.si

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

ZMAGOVALEC PRI VNETIH IN BOLEČIH SKLEPIH



- **Zmagovita kombinacija**
  30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- Izboljšanje že v 8 tednih pri 87% bolnikov
- Zmanjšanje bolečin za 40% in indeksa resnosti osteoartritisa za 37% že v 8 tednih.

Še več

- **Lažje dihanje** in sprostitev dihalnih poti.
- Zaščiti **srce in ožilje** ter uravnava **holesterol.**
- Zadosti dnevnim potrebam po omega-3.



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

* referenca: Cho S.H. et al European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2003; 35:212-216

panakea zdravila za vse bolezni D. O. O.

V lekarnah in specializiranih trgovinah
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02



Glede na to, da je zastrupitev z ogljikovim monoksidom v Sloveniji najpogostejša smrtna zastrupitev in vsako leto po nepotrebnem umre nekaj mladih, bi bilo verjetno smiselno z alarmnimi napravami za ogljikov monoksid opremiti tudi čim več starejših stanovanj z gorilnimi napravami. Vsi se še spomnimo nedavnega žalostnega primera na Rogli, kjer je zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom pri ogrevanju turističnega apartmaja umrlo več mladostnikov. Opisane zastrupitve in še številne druge bi lahko preprečili z namestitvijo alarmne naprave za ogljikov monoksid v bivalni prostor, ki jo lahko kupimo tudi v Sloveniji. Več podatkov o zastrupitvah, preventivi in prvi pomoči je dosegljivih tudi na spletni strani Centra za zastrupitve (http://www.ktf.si).

Pri kupovanju alarmne naprave moramo vedeti, da se alarmni napravi za ogljikov monoksid in požar razlikujeta. Alarmne naprave za požar ne zaznavajo ogljikovega monoksida in alarmne naprave za ogljikov monoksid ne zaznajo požara oziroma dima dovolj zgodaj. V večjih hišah ali blokih moramo alarmne naprave za ogljikov monoksid namestiti v vsako nadstropje, vključno s kletjo in podstrešjem, ter pri tem upoštevati navodila proizvajalca. Po nakupu in namestitvi ostalim družinskim članom pokažemo alarmno napravo za ogljikov monoksid in jih seznanimo z alarmnim signalom in načrtom ukrepov ob njegovi sprožitvi. Vsako sprožitev alarma moramo vzeti resno. Ob alarmu za povišano raven ogljikovega monoksida moramo takoj zapustiti stanovanje in vrata pustiti odprta, da se prostori prezračijo, ter poklicati pomoč. O dogodku tudi čim prej obvestimo podjetje, ki nam je prodalo, namestilo in vzdržuje gorilno napravo, saj ne smemo živeti v stanovanju, dokler izvor ogljikovega monoksida ni odpravljen.

ALARMNA NAPRAVA ZA OGLJIKOV MONOKSID NAJ BO V VSAKEM STANOVANJU Z GORILNO NAPRAVO.



Kajenje, prah, dim, onesnažen zrak

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB)

KOPB je kronična bolezen dihal. Najpogostejši vzrok obolevanja za KOPB je kajenje, saj cigaretni dim škoduje vsem delom pljuč. Ostali razlogi za bolezen so še velika izpostavljenost prahu in kemikalijam, onesnažen zrak in dim ob gorenju lesa. Zboli približno 20 odstotkov kadilcev, v Sloveniji pa zaradi KOPB na leto umre od 500 do 600 oseb.



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

Za bolezen so značilni kratka sapa, kronični kašelj ter povečano nastajanje sluzi v dihalnih poteh in posledično izpljunkov. Zaradi sprememb v sluznici v velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašljuje, na tej stopnji bolezni govorimo o kroničnem bronhitisu. Cigaretni dim poškoduje tudi male dihalne poti, te pa se brazgotinijo in zožijo – govorimo o bronhiolitisu.

Poleg dihalnih poti so pri KOPB prizadeti tudi nežni pljučni mešički, kjer sicer kisik prehaja iz vdihovanega zraka v kri. Pljučni mešički propadajo, med njimi pa nastajajo votlinice – govorimo o emfizemu; če so prostori, zapolnjeni z zrakom, večji, tudi emfizemske bule. Opisane spremembe vodijo v napredujočo zaporo dihal, ki se ne more več popraviti. Ker se iz vnetih delov sluznice izločajo določene snovi, ki prehajajo v kri, bolnik hujša in je vedno bolj oslabel …

Kako pa se začne, kakšne težave imajo bolniki?

Najprej se pojavi kašelj predvsem zjutraj, lahko pa tudi prek dneva. Na tej stopnji številni kadilci kašelj sprejmejo kot del kadilskega življenja in zaradi tega ne gredo k zdravniku. Seveda tudi kaditi ne prenehajo … Izpljunek je na začetku običajno bel ali prozoren, če bolnik preboleva prehlad ali bakterijsko okužbo, pa izpljunek postane obilnejši in rumeno obarvan. Druga jasna bolnikova težava je težka ali kratka sapa. Najprej se pojavi med fizičnim naporom in to bolniki pripisujejo slabi telesni kondiciji, pozneje pa težko dihajo že pri manjših fizičnih opravilih, pri opravljanju osebne higiene in pozneje celo v mirovanju.

Kako postavimo diagnozo?

Za postavitev diagnoze KOPB je potrebna preiskava delovanja pljuč, ki se imenuje spirometrija.

Preiskava je neboleča in končana v desetih minutah, zahteva pa aktivno sodelovanje preiskovanca, saj temelji na količini in hitrosti vdihanega in izdihanega zraka. Na podlagi rezultata se postavi diagnozo KOPB in težavnostno stopnjo te bolezni, ki bolnika potem spremlja vse življenje in narekuje ustrezno zdravljenje.

Kakšno pa je zdravljenje?

Osnovna pri zdravljenju KOPB so zdravila, ki širijo dihalne poti, tako imenovani bronhodilatatorji. Bolniki jih vdihujejo in služijo širjenju dihalnih poti. Nekatera od teh zdravil bolniki prejemajo redno, vsak dan, druga pa samo po potrebi, pri težavah z dihanjem. Pri tistih bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo okrnjeno za več kot polovico in se jim bolezensko stanje večkrat poslabša, dodamo v terapijo še protivnetna zdravila – kortikosteroide.

Za hudo stopnjo bolezni, ko je pljučna funkcija že tako okvarjena, da je prisotno stalno pomanjkanje kisika v krvi, pa specialisti pulmologi poleg že naštetih zdravil predpišejo še trajno zdravljenje s kisikom na domu (TZKD).

Če pride do poslabšanja bolezni, je poleg oteženega dihanja izrazitejše tudi izkašljevanje, denimo ob prebolevanju virusne ali bakterijske okužbe dihal. V tem primeru bolnike zdravimo z ustreznimi antibiotiki, takrat bolnik pogosteje vdihuje zdravila za širjenje dihalnih poti.

Pri bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo že pomembno zmanjšano, pride v takih primerih do pomanjkanja kisika v krvi, bolniki pa potrebujejo zdravljenje v bolnišnici. Pri bolnikih s težko stopnjo bolezni se zaradi hude okvare pljuč v krvi hitro kopiči ogljikov dioksid, zaradi česar postane bolnikova zavest motena. Življenje takega bolnika je ogroženo in sodi na intenzivni oddelek.

Kako preprečimo napredovanje bolezni?

Opustitev kajenja pri bolniku s KOPB je edini ukrep, ki prepreči hitro napredovanje upada pljučne funkcije. Škoda, ki je že nastala na pljučih, pa je nepopravljiva … Z zdravili le lajšamo bolnikove težave.

Kako živeti s KOPB?

Najpomembnejša je opustitev kajenja, saj dolgoročno prinese večje pozitivne učinke na pljučno funkcijo kot zdravila. Izogibati se je treba okužb (virusnih, bakterijskih). Priporoča se cepljenje proti gripi ter pnevmokoku. Koristne so posebne dihalne vaje, vaje za izkašljevanje in krepitev dihalnih mišic.

Priporočena je redna telesna aktivnost, saj je dokazano, da zmerna telesna vadba izboljša pljučno funkcijo in telesno zmogljivost. Hujše stopnje bolezni namreč poleg dihalnih mišic pomembno prizadenejo tudi ostale mišice telesa. Osebe s KOPB so tako vse manj fizično aktivne, manj se gibljejo na svežem zraku in so bolj podvržene okužbam.

Ne smemo zanemariti niti socialnega vidika – skrb za fizično kondicijo in druženje z ljudmi sta dejavnika, ki bistveno zmanjšujeta možnost pojava depresije, ki je pri hujših stopnjah bolezni pogosta in pomembno vpliva na kakovost življenja. Nenazadnje je pomembna tudi kakovostna prehrana. Kronični pljučni bolniki so nagnjeni k hujšanju, s hujšanjem pa se zmanjšujejo tudi mišice, ki so zelo pomembne za dihanje.





Dnevnikova triatlonska ekipa VABI:

Drugačna, dinamična in družabna rekreacija

V okviru vadbe v Dnevnikovi triatlonski ekipi bo v sezoni 2016 na voljo še več aktivnosti. Zaradi pisane druščine, ki sestavlja medijsko najbolj izpostavljeno triatlonsko ekipo v Sloveniji, se bo vadba razdelila na dve skupini. Dva programa vadbe, ki hkrati sovpadata, vendar se med seboj tudi razlikujeta. Ohranjamo skupino kot celoto, a tisti ki ste bolj ambiciozni, boste imeli možnost nahraniti svoje apetite z VEČ vadbe.

Vadba bo potekala na dveh lokacijah: na Kodeljevem (pokrit bazen Kodeljevo in park Kodeljevo) in ŠUS Eurofitness na Vodnikovi 155. Prijave odprte do 31. decembra oziroma do zapolnitve mest.

Dnevnikov 3KLAS (65 €/mesec)*: rekreacija za užitek in sprostitev

- TEK torki 18h – 19.30h / park Kodeljevo
- PLAVANJE petki: 20.30 – 21h ogrevanje in vaje, 21h – 22h plavanje / bazen Kodeljevo
- KOMBINIRANA VADBA kolesarjenja in telovadnice: 19.30 – 21.30 / ŠUS Eurofitness

Dnevnikov 3TOP (79 €/mesec)*: ambicioznim, ki imajo konkretne cilje in želijo več triatlona

- TEK torki 18h – 19.30h / park Kodeljevo
- PLAVANJE torki: takoj po tekaškem treningu 20 – 21h / bazen Kodeljevo
- PLAVANJE petki: 20.30 – 21h ogrevanje in vaje, 21h – 22h plavanje / bazen Kodeljevo
- KOMBINIRANA VADBA kolesarjenja in telovadnice: 19.30 – 21.30 / ŠUS Eurofitness

*letna članarina znaša 25€.

Obe skupini bosta imeli na voljo dostop do programa vadbe preko spleta, kjer bodo napotki, navodila in smernice za samostojno vadbo doma. Obudili bomo tematska predavanja in vadbo z našimi odličnimi športniki. Obetajo se gostovanja po različnih vadbenih centrih.

Aprila se bomo odpravili na večdnevno športno druženje na slovensko obalo.

***Trenerji:** Lana, Nina in Mitja*

fb. dnevnikova3ekipa

www.triatlonklub-lj.si, dnevnik@triatlonklub-lj.si

NEDELJSKI DNEVNIK

Sončna energija za vašo dušo

Hude obremenitve v službi, osebne težave in tudi slabo vreme v mrzlih letnih časih lahko močno vplivajo na naše razpoloženje. Naravne sestavine zdravila Šentanževka Apomedica trde kapsule povzročijo, da naše melanholične misli zbledijo. Sproščenost, nova energija in veselje do življenja se razvijejo na naraven način.

Učinek zdravila Šentjanževka Apomedica trde kapsule se pojavi po štirih tednih jemanja. V primerjavi s sinteznimi antidepresivi se šentjanževka zelo dobro prenaša in ne povzroča nikakršne odvisnosti. Šentjanževka Apomedica trde kapsule vam vašo dušo vedno obsije s soncem.

Zdravilo na rastlinski osnovi

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

www.dr-boehm.si



Moč buče za mehur in prostato

Veliko moških po 40. letu pozna neprijetnosti nenevarnega povečanja prostate – daljše čakanje na praznjenje urina in pogosto tiščanje na vodo. Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno z visoko koncentriranim ekstraktom iz semen štajerske buče na naravni način prispeva k zdravemu mehurju in prostati – in to pri le eni tableti na dan.

Dr. Böhm® preverjena kakovost iz lekarne
www.dr-boehm.si



Okrepite imunski sistem

Okrepite svoj imunski sistem z PANACEO BASIC DETOX, ki vsebuje 100 odstotno čisto naravno, vulkansko kamnino življenja zeolit-klinoptilolit. Medicinski pripomoček Panaceo Basic-Detox deluje kot filter v želodčno-črevesnem traktu. Veže škodljive snovi in strupene težke kovine ter presnovne strupe in jih po naravni poti izloča iz telesa. Hkrati v zameno oskrbuje organizem z naravnim magnezijem in kalcijem, ter tako omogoča večjo vitalnost in boljše počutje.

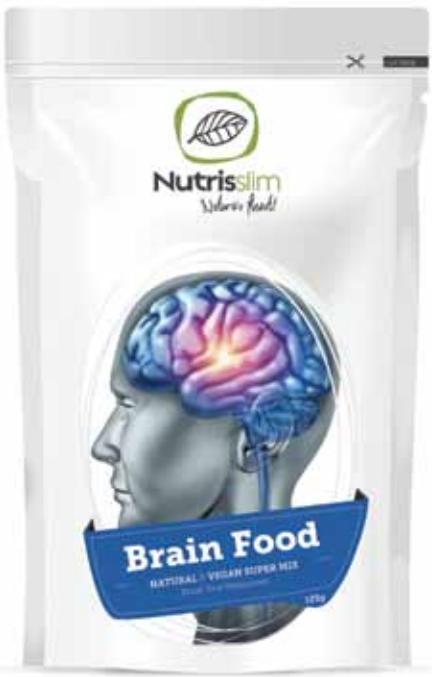
S tem krepi imunsko obrambo in na popolnoma naraven način povečuje osebno zmogljivost za poklicno delo in vsakdanje življenje.

Izdelek Panaceo Basic-Detox lahko kupite v lekarni ali specializirani trgovini.



Študentje pozor!

BRAINFOOD »super mix« prav izstopa med novimi mešanicami super živil znamke Nutrisslim. Izjemno je priljubljen med študenti in tistimi, ki so pod vplivom psihičnih obremenitev, saj izboljšuje koncentracijo in krepi spomin. Olajša učenje in poveča delovno storilnost. Več na www.nutrisslim.com.



Prepustite se čarom predbožičnega Dunaja

Za bralce Dnevnika in prilog: **SAMO 205** EUR



Polepšajte si praznični december in si privoščite potovanje na Dunaj, ki velja za eno izmed najbolj očarljivih mest, še posebno v predbožičnem času. Pester program v spremstvu pravih poznavalcev Dunaja in prvovrstna namestitev v hotelu Schönbrunn sta del izjemne ponudbe, ki jo je za vas pripravila turistična agencija ABC Turizem. Nizke cene za otroke in udobna vožnja z vlakom bodo v obisk cesarskega mesta prav gotovo prepričale tudi družine.



Dunaj se ponaša z bogato kulturno dediščino, o kateri med drugim pričajo številne znamenitosti, kot sta grad Schönbrunn, ki velja za enega najpomembnejših avstrijskih kulturnih spomenikov, in čudovit baročni dvorec Belvedere. Daleč naokoli avstrijska prestolnica slovi po tradicionalnem adventnem sejmu, ki privablja množice ljudi od blizu in daleč. Glavni del predbožičnega sejma se odvija pred mestno hišo, kjer je ponudba še posebno bogata. Bogato obložene stojnice vas spremljajo skoraj na vsakem koraku ob sprehodu skozi staro mestno jedro. Kuhano vino, punč ali vroč čaj vam bodo postregli v ličnih keramičnih skodelicah, ki so lep spominek.

Nameščeni boste v prekrasnem hotelu Schönbrunn, ki se ponaša s štirimi zvezdicami in ima izvrstno lokacijo. Parkhotel Schönbrunn, hotel, v katerem so bivali celo gostje cesarja Franca Jožefa, je le streljaj oddaljen od prečudovitega gradu Schönbrunn, živalski vrt pa je tako rekoč na njegovem dvorišču.

Namestitev v izbranem hotelu na odlični lokaciji

Dunajski živalski vrt si lahko ogledate v popoldanskem času drugi dan potovanja. Je najstarejši na svetu in velja za enega izmed najlepših v Evropi. V njem biva več kot petsto vrst živali, med njimi je veliko tudi takšnih, ki jih „v živo“ prav gotovo še niste srečali. Habsburžani so ga zgradili že leta 1752, leta 1770 pa so v njem že imeli prvega slona. Nekaj let pozneje so v njem našli svoje domovanje medvedi, volkovi in druge zveri, leta 1800 pa so se jim pridružile še nekatere eksotične živali, kot so hijene, kenguruji, indijski sloni, velike mačke in severni jeleni. V času vladarja Franca I. je živalski vrt dobil tudi prvo žirafo, ki je v mestu povzročila pravo „žirafamanijo“: ljudje so nosili oblačila in modne dodatke z motivom žirafe, temu pa so sledili še uporabni predmeti.



Ugodno za družine

Dunajski živalski vrt Schönbrunn je bil letos že četrtič zapored razglašen za najboljšega v Evropi. Tudi tokrat je skoraj v vseh kategorijah prekosil konkurenco. Ocenjevalec, ki ga je prepričal z raznolikostjo živalskih vrst in napredkom, je izpostavil uspešno izvedene projekte, kot so maja 2014 odprto domovanje severnih medvedov, tako imenovana pokrajina Franca Jožefa, ki se razprostira na 1700 kvadratnih metrih in daje s skalami, travniki, prodom, jamami, bazeni s sladko in slano vodo ter slapovi tamkajšnjim prebivalcem občutek, da so v svojem naravnem okolju.

CENA:
Odrasli: bralci Dnevnika, Nedeljskega dnevnika in priloge Nika boste namesto 225 eur za izlet odšteli le **205 eur**.
Prvi otrok:
- do 6 leta starosti ima potovanje brezplačno*,
- od 6. do 12. leta starosti plača 35 eur*,
- od 12. do 15. leta starosti plača le 115 eur**.

** V sobi z dvema odraslima (brez dodatnega ležišča)*
***V sobi z enim ali dvema odraslima (na dodatnem ležišču)*
Drugi otrok: do 12. leta starosti **49 eur*****
****V sobi z dvema odraslima (na dodatnem ležišču)*



Podrobnejši program:
www.abc-tourism.si.

Rezervacije:
ABC Turizem, tel. **059 070 512** ali
e-mail naslov:**info@abc-tourism.si**

Organizator:
ABC rent a car in turizem d.o.o.,
PE Celovška c. 268, 1000 Ljubljana

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



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

Farmacevt svetuje

Pred nekaj leti sem bila ob nezgodi dalj časa izpostavljena mrazu. Posledica so ozebline na prstih obeh rok. Te se pojavijo čim nastopi mraz in trajajo do pomladi. Na prstih se pojavijo rdeči madeži, nabreknejo, nastanejo mehurji, odpro se rane. Ozebline srbijo, pečejo in bolijo. Oteženo je delo, prav tako vsako umivanje in pranje.

V ambulanti in bolnišnici so mi rane le oskrbeli, nihče pa mi ne zna svetovati, kako preprečiti vsako leto ponavljajočo se kalvarijo. Mrazu se izogibam, nosim rokavice, a ozebline ostajajo. Prosim za odgovor in nasvet v reviji, saj prav gotovo nisem edina s takšnimi težavami.

Hvala!

Lep pozdrav Jelka

Najpomembnejši ukrep pri preprečevanju ozeblin je izogibanje mrazu. Svetujemo vam uporabo toplih rokavic, termo-rokavic. Te morajo biti dovolj udobne in široke, saj pretesne rokavice lahko zmanjšajo prekrvavitev. Za ohranjanje toplote lahko uporabite tudi ogrevalne blazinice za roke. Potrebno je poskrbeti, da so roke suhe. Posebno skrb je potrebno nameniti tudi redni negi kože na rokah. Uporabljajte vlažilne kreme, ki bodo kožo negovale, jo hranile in ohranjale prožno in voljno.

Pomagate si lahko tudi z različnimi mazili in mastnimi kremami, ki kožo zaščitijo pred mrazom, pomirijo vnetje in olajšajo srbečico, hkrati pa pospešijo krvni obtok. Primerno mazilo za zaščito kože je Unguentum contra periniones (Mazilo proti ozeblinam), ki vam ga pripravimo v lekarni.

V ljudski medicini se proti ozeblinam uporablja tudi zdravilna rastlina ginkgo biloba. Sicer ni kliničnih študij, ki bi dokazale, da ginkgo biloba lahko prepreči nastanek ozeblin, dokazano pa je, da zdravilna rastlina pospešuje in izboljšuje cirkulacijo in prekrvavitev tkiv. Na našem trgu je zdravilo brez recepta, v obliki kapsul, ki vsebuje ekstrakt lista ginka.

Nekatere pijače in živila lahko povzročajo motnje v prekrvavitvi, zato vam svetujemo da se izogibate uživanju alkohola, poživilnim pijačam in kajenju.

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.



Ko v žrelu srbi, skeli in praska.
To kaže na začetek vnetja žrela in prve znake prehlada. Pravočasna uporaba zdravil za lajšanje bolečin v grlu olajša neprijetne težave in zavira širjenje virusne okužbe na preostala dihala.

www.lekarnaljubljana.si

Panthol tablete

Panthol tablete pomagajo pri vnetnih obolenjih ustne votline in žrela.



Ali ste vedeli?
Slina je naravni sovražnik mikroorganizmov v ustni votlini. Med raztapljanjem tablet v ustih se sprošča več sline, zato se grlo ovlaži, bolečine in draženje v grlu pa se ublažijo.

IZDELANO V GALENSKEM LABORATORIJU • LEKARNE LJUBLJANA •

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

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Piščanec na posteljici iz suhega sadja

(Navdih iz libanonske kuhinje)

Zelo okusna, malo eksotična jed, ki je kot nalašč za Martinovo. Zraven prija kozarec rumenega muškata ali refoška (odvisno od priloge in tega, ali imamo raje rdeče ali belo).

Sestavine:

- Večji piščanec s kožo (najbolje talna reja)
- 15 dag suhih sliv
- 10 dag suhih marelic
- 7 dag zlatih rozin
- Večja čebula
- 10 dag pinjol
- Surovo maslo, belo olje
- Sol, poper, ingver v prahu in cimet v prahu

V ponvi suho prepražimo pinjole do svetlo rjave barve. Na 5 dag masla in žlički olja posteklimo na polmesece narezano čebulo (če imamo kakšno šalotko, jo dodajmo!), solimo, dodamo suhe slive, narezane suhe marelice (vsako polovičko narežemo na 2 ali 3 kose) in rozine ter začinimo z ingverjem in cimetom (vsakega za večjo noževo konico), na majhnem ognju pražimo par minut, proti koncu vmešamo še pinjole. Zalijemo z malo vode, da je zmes sočna (glej sliko). Enakomerno razporedimo po pekaču (ki ga prej samo na tanko namažemo z oljem). Piščanca (ki naj prej vsaj dve uri počiva na sobni temperaturi) operemo, posušimo, odstranimo večje kose maščobe, razkosamo, nasolimo in popopramo ter namažemo z oljem in kose enakomerno razporedimo s kožo navzgor po pekaču na suho sadje. Pečemo pri 170 stopinjah Celzija približno uro in pol (odvisno od pečice) oziroma, dokler koža ni rjavkasto hrustljavo zapečena. Vmes občasno ob rob pekača dolijemo kakšno žlico vode, da se ob robovih suho sadje ne zažge. Ko je pečeno, naj počiva še kakšnih 10 minut. Zraven postrežemo kuhan bel riž. Poseben okus jed dobi, če uporabimo riž basmati.








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:



NOVI PAKET
PENZION NEOMEJENI

NEOMEJENI KLICI in **SPOROČILA**
v vsa SLO omrežja

za le
16,95 €*
na mesec

INTERNET PO PORABI
oz. **NAJVEČ**
3 €*
na mesec

Odslej lahko neomejeno kličete in pošiljate sporočila z novim paketom **Penzion Neomejeni za le 16,95 EUR na mesec***. Tudi pri uporabi interneta ste lahko brez skrbi, saj **prenos podatkov** plačate **po porabi, a nikoli več kot 3 EUR na mesec***. Ponudba velja do 15. 11. 2015.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Penzion Neomejeni lahko sklenejo zasebni uporabniki - upokojenci ali zaposleni, starejši od 60 let, v akcijskem obdobju od 22. 9. do 15. 11. 2015. Paket z mesečno naročnino 16,95 EUR vključuje neomejene pogovore in neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja (velja za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije). Prenos podatkov se v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije naročnikom obračuna po ceniku navedenega paketa (0,01 EUR/MB), vendar ne več kot 3 EUR na mesec. Pri prenosu podatkov velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Pri paketu Penzion Neomejeni se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (500 MB) hitrost prenosa podatkov omeji na 64 kb/s v smeri k uporabniku in 64 kb/s iz smeri uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Količine veljajo v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom ne zaračuna priključna taksa. Prehodi z naročniških paketov Penzion so brezplačni, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel, ki ni paket Penzion, v navedeni paket pa se zaračuna enkraten znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana