Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 20, December 2015



POGOVOR

Prof. dr. Marjan Koršič, specialist nevrokirurg

Tema meseca:

Nosečnost in porod

Občutek, da sem lahko nekomu koristen, me neizmerno razveseljuje

Supermarket lepote

NEDELJSKI

Še tako idilična alpska smuka lahko postane muka.

Najbolj kompletno turistično zavarovanje

Za vsak korak v tujino

- ✓ zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco,
- ✓ zavarovanje odgovornosti,
- ✓ zavarovanje zlorabe plačilnih kartic
- ✓ in še več.



Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK
Nič novih HIV infekcij. Nič diskriminacije.
Nič z aidsom povezanih smrti 3

POGOVOR:
Občutek, da sem lahko nekomu koristen,
me neizmerno razveseljuje 4

TEMA MESECA:
Nosečnost in porod 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Zmanjšajmo posledice padcev v zimskih mesecih 12
Težave ob hladnem vremenu:
boleče grlo, smrkanje, vročina 15
Poškodbe s pirotehničnimi sredstvi 22
Če so roke prekratke 26
Kaj je hripavost 29

USTNA MEDICINA
Dental(ni) turizem 18

FARMACEVT SVETUJE:
Lugolova razstopina 25

DOKTOR KUHA:
Že spet govedina iz juhe! 38

Doktor 24
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

Nič novih HIV infekcij. Nič diskriminacije. Nič z aidsom povezanih smrti

Prvi december vsako leto obeležimo kot svetovni dan boja proti aidsu. Osveščanje in dobro poznavanje načinov prenosa okužbe v čim širši skupini ljudi ostaja prvi pogoj za omejevanje tveganih vedenj kakor tudi za zmanjševanje stigmatizacije in diskriminacije ranljivejših skupin. Še vedno pa ostaja edina uspešna rešitev za obvladovanje širjenja okužb, pogostejše in pravočasno testiranje. Slovenija je po številu opravljenih testov glede na število prebivalcev na repu evropskih držav. Letošnje leto mineva 30 let od prve odkrite okužbe s HIV-om v Sloveniji, število okuženih v Sloveniji pa še vedno narašča. Najbolj prizadeta skupina so moški, ki imajo spolne odnose z moškimi. Povečano letno število novih diagnoz okužbe s HIV po letu 2003 je predvsem posledica porasta novih diagnoz v tej skupini.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani nevrokirurg asist. mag. Marjan Koršič, dr. med., specialist nevrokirurg, ki že vrsto let zelo uspešno dela na področju otroške nevrokirurgije. Ob vseh svojih dolgoletnih izkušnjah ugotavlja, da imajo v svetu otroške kirurgije nemalokrat gubice iskrenega nasmeška močnejšo zdravilnost od skalpela, laserja, mikroskopa. Ustvariti iskren in zaupanja vreden medsebojni odnos pomeni veliko olajšanje tako za bolnika, bolnikove bližnje, kot tudi za zdravnika. Za izredno zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem.

Osrednjo temo meseca je ginekolog, Matija Urh, dr. med. specialist ginekologije in porodništva posvetil nosečnosti in porodu. V prispevku razlaga, da je nosečnost enkratno obdobje ženske, ki s porodom vstopi v materinstvo in predstavlja pomemben del njenega življenja, je tudi posebno obdobje, ko pride pri ženski do pomembnih fizioloških, hormonskih in telesnih sprememb, ki so povezane z nosečniškimi težavami. Za zelo poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem.

Draga bralke in bralci. Glede na vaš izredni odziv lahko mirno ugotovimo, da je revija Doktor 24 med vami zelo dobro sprejeta, in verjamemo, da predvsem zaradi strokovnosti in verodostojnosti avtorjev zdravnikov, ki vam želimo približati čim več koristnih in pravih informacij, ki lahko prispevajo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja. Na tem mestu bi vas rad opomnil, da z novim koledarskim letom prihajajo tudi nove preventivne akcije za preprečevanje nekaterih bolezni (SVIT, DORA, ZORA …) in vam vsem toplo priporočam, da se vabilu odzovete, saj tako odgovorno skrbite za svoje zdravje in s tem za veselje in srečo v svojem ožjem življenjskem krogu.

V imenu vseh sodelujočih pri nastajanju revije Doktor 24 vam v prihodnjem letu želim zvrhano mero dobrega zdravja, počutja in sreče.

Srečno!

Vidmar Vito

Občutek, da sem lahko nekomu koristen, me neizmerno razveseljuje

Prof. dr. Marjan Koršič, specialist nevrokirurg. Na ustih rahel nasmeh, ne površen, ampak prijazen. Glas pomirjujoč, za košatimi obrvmi pa oči, ki ne morejo skriti občutkov, razpoloženja in topline.

Vito Avguštin



Ko je bil star ali bolje, ko je bil mlad deset let, je bil prvič v operacijski dvorani. V ogromnem prostoru, v katerem so hkrati potekale tri operacije. Oče ga je odpeljal k mizi, na kateri so vrtali lobanjo. Zvok škripajočega svedra, vonj po žganju kosti ... Takrat je vedel, da želi postati kirurg. Takrat predvsem zaradi očeta, zdravnika in znanega ortopeda, ki je bil za malega Marjana neizmerna avtoriteta.

Čeprav smo povabili na pogovor vas, mislim, da ne bo odveč, če nam poveste tisto zgodbico, kako je vaš oče, znan ortoped, v železarni delal ortopedski pripomoček?

Moj oče je bil ortoped, zaprisežen sodobni ortopediji. Bil je prvi v takratni Jugoslaviji, ki je vgrajeval umetne kolke. Vgradnega materiala pa ni bilo, zato je hodil v ravensko jeklarno, da so zvarili ustrezno zlitino Procrom11, ki je bila povsem enakovredna ameriški zlitini. Spomnim se, da so material v svojem prostem času navdušeni mojstri, tudi upokojenci, v strojnem klubu tovarne TAM v Mariboru ure in ure stružili do brezhibnosti.

Se še spominjate svojega prvega dneva v službi?

Pa še kako. Ko je zjutraj na sestanek prišel predstojnik prof. Klun, sem refleksno vstal. Nerodna situacija. In potem pogosta vprašanja, če sem morda sin od ... Vsak prišlek je pač nekako odveč, zanj nima nihče časa. Traja, da te kolektiv vsrka.

Kdaj je prišla odločitev za področje specializacije?

Moja otroška želja je bila postati splošni kirurg, a sem jo pozneje nekoliko modificiral v splošnega zdravnika, vendar tega profila takrat ni več bilo. Končno se je obrnilo tako, da lahko zdaj marsikomu kot nevrokirurg polepšam življenje.

Vaš svet je otroška nevrokirurgija. Navadni zemljani se včasih delamo, kot da ga sploh ni, želimo ga izriniti iz naših misli. Kakšen svet je to?

Zelo zelo naporen. Nevrokirurški otroški oddelek vodim že od leta 1984. Pred osamosvojitvijo Slovenije smo bili verjetno številka ena v nekdanji državi Jugoslaviji. Imeli smo neverjetno kazuistiko in ogromno malih bolničkov. Moj najlažji operiranček je tehtal le 860 gramov, najmlajši pa so prihajali na operacijo kar iz porodne sobe. Težav je bilo ogromno, veliko tudi zaradi drugače mislečih staršev in njihovih navad, a nikoli ne bom pozabil neverjetno lepega sodelovanja s pediatri dr. Kornhauserjem, dr. Primožičem in dr. Groskom.

V tem svetu zdravi na prvem mestu znanje, strokovnost. Kako pogoste in katere so napake in poškodbe, ko morate vstopiti vi?

Nezmotljiva filozofija pravi: zdravi se bolnika in ne izvidov. Potrebni so ažurna strpnost, hitrost umirjene preudarnosti in kompleksnost razmišljanja. Predvsem je treba paziti, da se ne naredi dodatne škode, in previdno misliti na nepopravljivo dokončnost ukrepanja. Naučil sem se pomembnosti komuniciranja s svojci in potrebnega avtoritativnega nadzorovanja v procesu kompleksnega zdravljenja manj pomembnih sodelavcev. Slednji prevečkrat vedo preveč.

V tem svetu otroške nevrokirurgije najbrž poleg stroke zdravi še kaj drugega – nasmeh, odnos, ki zdravi dušo.

Nemalokrat imajo gubice iskrenega nasmeška močnejšo zdravilnost od skalpela, laserja in mikroskopa. Ustvariti iskren in

zaupanja vreden medsebojni odnos, pomeni veliko olajšanje tako za bolnika in njegove bližnje kot tudi za zdravnika. Veste, poskušamo jim omogočiti oziroma dati boljše in lepše življenje, vendar resnično drži: največ dobi tisti, ki daje. Napori našega dela so zato dobro poplačani.

Ste izjemno senzibilni in zagotovo imate prav poseben odnos s svojimi pacienti. Konec koncev to niso neznanci, s katerimi bi se srečali enkrat v življenju, vi se srečujete vse življenje.

Prav zanimivo je, kako nonšalantno te jemljejo nekateri, ki bi bili radi več, kot jim njihov kompleks dovoljuje, in kako neizmerno toplo in v večnost povezano te imajo za svojega tisti, ki se svoje nebogljenosti zavedajo. Koliko bolj srečni so in tudi drugim v veselje.

Je težko pogledati človeka v oči in mu povedati, kakšna je diagnoza?

Ko nekomu na primeren način opisuješ njegovo perspektivo glede na svoje izkušnje in teoretično znanje, pa tudi z vidika higiene moralnih vrednot, pri njem opaziš olajšanje, in to ne glede na negativnost utemeljeno povedanega. Ja, pomembno je, kako poveš.

Ali vedno poveste resnico, ko soočate pacienta ali starše malega pacienta z dejstvi?

Vedno, čim prej, na čim bolj razumljiv način, brez olepševanja. To sogovorniki globoko sprejemajo.

Vzemimo za primer novorojenčka s prirojeno spremembo oblike lobanje, s prirojeno razprtim hrbteničnim kanalom in posledično visoko stopnjo trajne invalidnosti. Se lahko človek kdaj navadi, da je to del službe, osmih ur, ki jih je dolžan oddelati?

Nikakor! Sicer ne bi nikoli pridrvel z dopusta in operiral. Pa se je to že tolikokrat zgodilo … Ne, ne gre za čut odgovornosti, ki se z lastno všečnostjo lahko kmalu prevesi na negativno stran. Kaj vem, preprosto priletiš, ker je tako prav; to ve tudi moja soproga, ki me je vedno spodbujala. Potem je vse skupaj zelo preprosto: ni nadur ali prostih ur, sam se poplačaš.

Imam prav, če mislim, da vaše operacije nikoli ne bodo rutina?

Absolutno. Vsaka je unikatno delo, ob katerem je treba upoštevati veliko različnih dejavnikov.

Operacijska soba, kaj je tam?

Popolna tišina in tema. Na anestezijskem aparatu se sliši le utripanje srca, kakšen pritajen klepetek pozornih anesteziologov in popolnoma predanih inštrumentark ter seveda izbrana, pritajena, trenutni fazi dolge operacije primerna glasba.

Katero glasbo poslušate takrat?

Osebno pomirjevalno klasiko.

Je v tej glasbi kaj posebnega? Zakaj in od kdaj je za vas veliko več kot le navadna skladba?

Moja glasba je globoko v meni podoživljano vživeta. Nekaj je samo sozvočje, drugo pa so okoliščine, v katerih sem tej glasbi dovoljeval in dovolil, da je vstopila vame in tam ostala.

Kaj vas čaka doma?

Doma me vedno pričaka sreča. Načini meni potrebne spreobrnitve so v bogastvu intelektualne lastnine meni redkih, a nepogre-



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

šljivih članov družine. Tudi pri redkih prijateljih sem zverinsko selektiven. Tako sem polno oskrbljen z vsem, kar me osrečuje.

So zgodbe vaših pacientov breme ali vam vlivajo dodatno energijo?

Ni samoljubno, če me občutek, da sem lahko nekomu koristen, neizmerno razveseljuje, zato mi te, potrebne energije nikoli ni zmanjkalo. Znam pa energično in odločno pokazati svoje negodovanje, če me kdo v svojem lastnem interesu želi prinesti naokoli.

Ljudje velikokrat pričakujemo čudeže. Kakšne so vaše izkušnje s pacienti?

Sapienti sat pravi latinski pregovor, naš pesnik pa je zapisal: Le čevlje sodi naj Kopitar. Preveč ljudi misli, da vedo vse, in tako delajo zmedo. Tako dobijo ljudje preveč napačnih informacij in si ustvarjajo lažna pričakovanja. Težko bi se spomnil koga, ki ga na že omenjeni način nisem mogel hitro, trajno in ustrezno utiriti.

Vašega dela še zdaleč ni konec, a ko se ozrete nazaj, na kaj ste najbolj ponosni?

Na vse tiste redke ljudi, ki sem jim kot morda pretirano selektiven dovolil priti blizu in so mi z vero vame dajali moč in pogum za redno delo in tudi uspešno znanstvenoraziskovalno delo. Ljudska modrost pravi: povej mi s kom se družiš, in povem ti, kdo si.

Kako vidite nevrokirurgijo čez deset, petnajst let?

Tako hitro se spreminja, da res ne vem, ali bo ta medicinska melodija takrat prehodni folk in metal ali večna, neponovljiva, dobra klasika.

Kako se sprostite in spočijete, da lahko zaspite?

Kot popolnega abstinenta me povsem zadovoljujejo hladno neposneto kravje mleko, nepotešljiva želja po svežem kruhu in testenine.

Ste bili kdaj v bolnišnici pacient?

O, ja. Bil. Petkrat sem bil operiran in prav



na vse, ki so mi pomagali, imam zelo lepe spomine.

Vaš oče je bil izvrsten športnik: odličen sabljač in mednarodni sodnik, udeleženec treh svetovnih prvenstev, v Montevideu leta 1950, Bruslju leta 1953 in Rimu leta 1955, delal pa je tudi kot zdravnik pri Smučarski zvezi in Gorski reševalni službi Slovenije. Pri vas je, če se ne motim, na prvem mestu kolesarstvo.

Kolesarstvo in smučanje. S hčerko sem tudi veliko prejahal s konji, odkar srečna mamica več ne utegne, pa so to le še spomini. Ena mojih velikih strasti je motor. S soprogo, ki je zame idealna aktivna sovoznica in promotor teh užitkov, najbolj uživava na serpentinah prelazov italijanskih Dolomitov.

S kom od nekdanje košarkarske klape se še dobivate?

Kot ljubitelj in nekdaj tudi aktiven igralec košarke se tu in tam dobim s svojim vzornikom in prijateljem Ivom Daneuom.

Če se ne motim, ste poznali tudi Leona Štuklja?

Sem, kot otrok sem se kar veliko igral pri njem doma v Mariboru, sicer pa sva se zares veliko pogovarjala in obujala spomine na olimpijskih igrah v Barceloni in Atlanti.

Kako vas gledajo doma? Kako vaša družina prenaša dežurstva, nenavaden urnik in delo med prazniki ter vsa športna udejstvovanja?

V začetku je bilo težko vsakič sproti pridobiti razumevanje sicer za vse moje aktivnosti razumevajoče soproge. Tudi po toliko letih skupnega življenja se boji, da se mi ne bi kaj nepotrebnega pripetilo, a mi vse privošči.

Ste tekmovalni ali bolj trmasti oziroma ali se želite dokazovati pred drugimi ali vedno tekmujete le sami s seboj?

Le sam s seboj. Morda je to težje kakor primerjati se z drugimi, ki si lahko v tolažbo za neuspeh vedno najdeš razlago. To je povezano tudi z mojo pregovorno borbenostjo pri doseganju cilja ter sovraštvom in prezirom do tiste kategorije ljudi, ki kot muha sedejo na bika in zavpijejo: Zdaj bomo pa oral'!

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

Nikoli.

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 24.

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



Janssen Psoriaza

Psoriaza je več kot bolezen kože

77% bolnikom je psoriaza BREME[1]*

*77% bolnikov opisuje psoriazo kot bolezen, ki vpliva ali pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja.

1 od 5 bolnikov je ZAVRNJEN ALI STIGMATIZIRAN zaradi bolezni[2]

37% bolnikov se počuti PONIŽANE[3]

do 30% bolnikov trpi za DEPRESIJO[4]

VEČ KOT 1/3 bolnikov trpi za ANKSIOZNOSTJO[4]

do 32% bolnikov z zmerno do hudo obliko psoriaze ima težave Z ALKOHOLOM[5]

REFERENCE: • **1.** Dubertret L et al. European patient perspectives on the impact of psoriasis: the EUROPSO patient membership survey. Br J Dermatol 2006;155(4):729–36 • **2.** Ginsburg IH, Link BG. Psychosocial consequences of rejection and stigma feelings in psoriasis patients. Int J Dermatol 1993;32(8):587–91 • **3.** Sampogna F et al. Living with psoriasis: prevalence of shame, anger, worry, and problems in daily activities and social life. Acta Derm Venereol 2012;92:299–303 • **4.** Kimball AB et al. Psoriasis: is the impairment to a patient's life cumulative? J Eur Acad Dermatol Venereol 2010;24:989–1004 • **5.** McAleer MA et al. Alcohol misuse in patients with psoriasis: identification and relationship to disease severity and psychological distress. Brit J Dermatol 2011;164:1256–1261

Psoriazo je treba zdraviti. Posvetujte se s svojim zdravnikom.

STE-SLO-A-168-251115
Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

Janssen

Nosečnost in porod

Moderno družbo zaznamujejo spletne informacije in kot glavna vrednota materialno pogojen način življenja in razmišljanja. Vsepovsod so omejitve in priporočila, ki jim posameznik, ki ima najraje hitre, instantne rešitve, podleže. Čas postaja pomembna vrednota in vse manj je prostega časa, čemur sledi pomanjkanje telesne aktivnosti, sprostitve in časa za bližnje.

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



Pa vendar vsemu navkljub ostajata nosečnost in porod že tisočletja nespremenjena. Zato naj že na začetku poudarim kritičen odnos do spletnih informacij, upoštevanje lastnega življenjskega sloga (ne življenja po spletnih forumih) in trud za zdrav način življenja z redno telesno vadbo. Vaš izbrani ginekolog vam bo najbolje svetoval, zato ga vprašajte vse, kar vas zanima.

Nosečnost je enkratno obdobje ženske, ki s porodom vstopi v materinstvo, in zelo pomemben del njenega življenja. Nosečnost pa je tudi posebno obdobje, v katerem pride do pomembnih fizioloških, hormonskih in telesnih sprememb, ki so povezane z nosečniškimi težavami. Nosečnost ni bolezen, lahko pa to postane, zato jo skrbno spremljamo v posvetovalnicah za nosečnice.

Spremljanje nosečnosti

Obisk pri ginekologu priporočamo že pred načrtovano nosečnostjo. Poleg pogovora o preteklih in spremljajočih bolezni, ki lahko vplivajo na nosečnost, svetujemo tudi jemanje folne kisline. Na začetku nosečnosti morate zdravnika vedno opozoriti, da ste noseči, saj so nekatera zdravila škodljiva za plod, prav tako pa so škodljivi tudi žarki gama pri rentgenskem sevanju.

Folna kislina je vitamin, ki preprečuje nepravilnosti pri razvoju živčevja (možganov in hrbtenjače) pri plodu. Preventivno jemanje folne kisline za več kot 70 odstotkov zmanjša tveganje nastanka nepravilnosti v razvoju živčevja. Jemanje folne kisline svetujemo že tri mesece pred načrtovano nosečnostjo. Zdravim nosečnicam svetujemo dnevno 0,4 mg folne kisline do konca dvanajstega tedna nosečnosti, tistim, ki imajo epilepsijo, obolenje živčevja ali pa so že rodile otroka z nepravilnostjo možganov ali hrbtenjače, pa svetujemo dnevno 4 mg folne kisline do konca nosečnosti.

V posvetovalnici dobi nosečnica materinsko knjižico, v katero zapisujemo podatke, preglede, izvide in ultrazvočne izvide. V nosečnosti predvidevamo približno deset pregledov, ki si sledijo v mesečnih intervalih. Nosečnici odvzamemo urin in kri za preiskave ter ji izmerimo krvni tlak in telesno težo.

Določitev krvne skupine

Vsem nosečnicam že ob prvem pregledu določimo krvno skupino in Rh-faktor. Če je Rh-faktor prisoten, govorimo o Rh D pozitivni krvni skupini, če ni prisoten, pa o Rh D negativni krvni skupini. Nosečnice z Rh D negativno krvjo, lahko nosijo plod z Rh D pozitivno krvjo, če je oče otroka Rh D pozitiven in je otrok podedoval očetovo krvno skupino. Če v nosečnosti pride do mešanja krvi med plodom in materjo, materin imunski sistem prepozna plodove krvničke kot tuje in začne delati protitelesa proti plodovim rdečim krvničkam. Protitelesa povzročijo razgradnjo plodovih rdečih krvničk, zaradi katerih

se razvije slabokrvnost, lahko pa tudi resna bolezen ploda. Te zaplete preprečimo s preventivno injekcijo Rhogam, ki jo dobijo Rh D negativne nosečnice v 28. tednu nosečnosti.

Preiskava krvi na toksoplazmozo

Toksoplazma gondi je parazit, ki ga prenašajo mačke. Če se nosečnica s parazitom okuži v nosečnosti in je ne zdravimo, se okužba prenese na plod in povzroči okvaro. Nosečnice, ki nimajo protiteles, testiramo trikrat v nosečnosti. Tiste, ki so bile v stiku s parazitom in že imajo protitelesa, se ne morejo okužiti. Če pa pride do sveže okužbe v nosečnosti, sta potrebni zdravljenje z antibiotiki in natančno ultrazvočno spremljanje nosečnosti. Nosečnicam zato svetujemo redno umivanje rok, ogibanje mačkam ter umivanje zelenjave in sadja.

Test za nosečniško sladkorno bolezen

Hormonske spremembe povzročijo povečano odpornost proti inzulinu. Pri nosečnicah, ki že imajo motnjo v delovanju trebušne slinavke, se ta poveča tako, da se razvije nosečnostna sladkorna bolezen. Nosečnostna sladkorna bolezen večinoma izzveni po porodu.

Ultrazvočne preiskave v nosečnosti

Prvi ultrazvok

Prvi ultrazvočni pregled za potrditev nosečnosti najpogosteje opravimo po drugi izostali menstruaciji. Ker je nosečniški test lahko pozitiven že pred izostankom menstruacije, je z ultrazvočno preiskavo smiselno nekaj tednov počakati. S prvo ultrazvočno preiskavo ugotavljamo, ali je nosečnost v maternici, prisotnost plodovih srčnih utripov, število plodov v maternici ter velikost ploda in s tem trajanje nosečnosti.

Nuhalna svetlina

Ultrazvočno merjenje nuhalne svetline je presejalni test za ugotavljanje verjetnosti kromosomskih nepravilnosti, predvsem najpogostejše trisomije 21, ki jo poznamo pod imenom Downov sindrom. Ugotavljamo tudi nekatere redkejše kromosomske nepravilnost, kot sta trisomija 18 (Edwardsov sindrom) in trisomija 13 (Patuaujev sindrom).

Ob združitvi jajčne celice in spermija, ki nosita po 23 kromosomov, nastane zarodek s 46 kromosomi. Če pride do napak pri mešanju kromosomov, se en kromosom potroji in nastane trisomija, najpogosteje 21. kromosoma, ki jo imenujemo Downov sindrom. Otroci z Downovim sindromom so telesno in duševno prizadeti.

Pogostost pojavljanja Downovega sindroma pri nepregledanih nosečnicah v Sloveniji je en otrok na šeststo živorojenih. Verjetnost za Downov sindrom narašča s starostjo nosečnice.

Nuhalna svetlina je razdalja med kožo in hrbtenico na plodovem zatilju, ki jo predstavlja tekočina, ki zastaja v podkožju vratu in je pri zarodkih z Downovim sindromom povečana.

Meritev nuhalne svetline opravljamo med 12. in 14. tednom nosečnosti. Ultrazvočna preiskava je za nosečnico in plod neškodljiva. Ob tem pregledamo celoten plod (nosno kost, srce, možgane itn.), izmerimo njegovo velikost in določimo trajanje nosečnosti. Na podlagi teh meritev in pregleda izračunamo verjetnost za Downov sindrom. Z meritvijo nuhalne svetline odkrijemo približno 80 odstotkov otrok z Downovim sindromom.

Zdaj je v veljavi že nov test, imenovan NIFTY. Pri tem testu iz materine krvi izoliramo DNK ploda. Test ni primerljiv z nuhalno svetino, kjer že vidimo plod in imamo ultrazvočne kriterije za napoved Downovega sindroma.

Test NIFTY je neinvaziven test za odkrivanje kromosomskih anomalij.

S testom z 99-odstotno zanesljivostjo določimo morebitno prisotnost trisomije kromosomov 21, 18 in 13.

Test je povsem varen, saj nosečnici le odvzamemo kri za preiskavo. Sledi analiza v laboratoriju, v kateri iz materine krvi izoliramo DNK ploda. Test lahko opravimo že v 10. tednu nosečnosti.

Če je izvid testa pozitiven, svetujemo invazivno preiskavo (amniocentezo ali horionsko biopsijo), s katero zanesljivo izključimo ali potrdimo prisotnost kromosomske anomalije.

Morfologija

Naslednji pomemben ultrazvočni pregled, morfologija, se opravi na polovici nosečnosti. Morfologija pomeni pregled organov ploda (njihov navidezni morfološki videz). Pregledamo plodove možgane, obraz, srce, ledvice, hrbtenico, sečni mehur, količino plodovnice in popkovnico. Preverimo tudi lego posteljice in količino plodovnice ter izmerimo presek glavice, presek trebuha in dolžino stegnenice ploda.

V zadnjem trimesečju z ultrazvokom ugotavljamo rast ploda. Iščemo plodove, pri katerih pride do zastoja rasti v maternici. Genetska predispozicija staršev je pomemben vzrok za majhen ali velik plod. Ugotavljamo tudi razvojne nepravilnosti in preverimo lego ploda.

Po pravilih zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji zdravi nosečnici pripadata dva ultrazvočna pregleda. Nosečnicam, ki so ob času poroda stare od petintrideset do sedemintrideset let, pa še meritev nuhalne svetline. Poudariti gre, da izbrani ginekolog opravi tiste preiskave, ki so potrebne in smiselne za otroka.

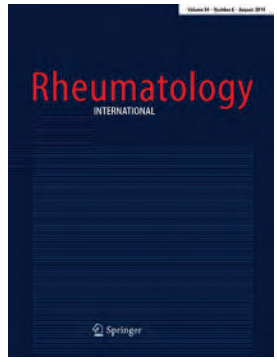
Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



POTRJENE KLINIČNE POTI

Vodilni svetovni revmatologi, ki delujejo znotraj Kolaborativnega centra za bolezni gibal pri Svetovni zdravstveni organizaciji, so doslej nekajkrat potrdili algoritme za nove klinične poti pri zdravljenju artroze z glukozaminom. Objavili so jih v letih 2005, 2007 in 2012. Viri:

1. Reginster JY in sod.: Current concepts in the therapeutic management of osteoarthritis with glucosamine. Bull Hosp Jt Dis. 2005; 63(1-2): 31-6
2. Reginster JY in sod.: Current role of glucosamine in the treatment of osteoarthritis. Rheumatology (Oxford). 2007 May; 46(5): 731-5. (WHO Collaborating Center)
3. Vlad SC in sod.: Glucosamine for pain in osteoarthritis: why do trial results differ? Arthritis Rheum. 2007 Jul; 56(7): 2267-77 (University Medical Center, Boston)
4. Reginster JY in sod.: Role og glucosamine in the treatment for osteoarthritis. Rheumatology international. 2012; 32: 2959-2967.



Glukozamin Pharma Nord kapsule

www.micmenges.com

mic menges

01 729 1382, 041 769 544

Prehrana med nosečnostjo

Prehrana v nosečnosti je pomembna za zdrav razvoj in rast otroka in tudi za zdravje matere. Uživati je treba pestro in lokalno pridelano prehrano iz vseh skupin živil. Razen že opisane folne kisline, s tako prehrano zadostimo vsem potrebam po hranilih, mineralih in vitaminih.

Nosečnica naj zaužije štiri do šest obrokov dnevno. V glavne obroke naj vključuje sadje in zelenjavo. Uživa naj tudi meso, posneto mleko in jajca. Ribe svetujemo dvakrat tedensko. Po začetni slabosti v začetku nosečnosti, v četrtem mesecu nastopi povečan apetit in nosečnica mora takrat zmanjšati obroke hrane.

V nosečnosti ne svetujemo mehkih in z žlahtno plesnijo obogatenih sirov, surovega mesa in surove morske hrane. Odsvetujemo tudi pitje alkohola, pitje kave in pravega čaja pa naj se omeji.

Telesna vadba med nosečnostjo

Telesna vadba med nosečnostjo ni prepovedana, ampak celo zelo priporočljiva. Pomembna je zaradi izboljšanja telesnega zdravja in tudi duševnega počutja. Preprečuje dejavnike tveganja v nosečnosti, kot so debelost, nosečnostna sladkorna bolezen in povišan krvni tlak.

Vrsta vadbe naj bo odvisna od fizične pripravljenosti in motivacije. Svetujemo vse vrste hoje, tudi v klanec. Eden najbolj ugodnih športov v nosečnosti je plavanje, saj pri njem ni statičnega pritiska v trebuhu. Najboljše je plavanje v morju. Pri plavanju v bazenih je treba skrbeti za higieno in preoblačenje. Tek je koristen, a mora biti prilagojen zmožnosti nosečnice. V zimskem času je ugodna aerobika, ki navadno poteka pod strokovnim vodstvom.

Odsvetujemo vse ekstremne športe, kjer lahko pride do poškodb. Zaradi hormonskih sprememb in posledične ohlapnosti vezi ter povečane telesne teže je nosečnica bolj nagnjena k padcem. Intenzivnost vadbe naj se prilagodi počutju in stopnji zadihanosti.

Spolnost med nosečnostjo

Če želite zanositi, morate imeti spolne odnose, z njimi pa lahko brez posebnih omejitev nadaljujete tudi v nosečnosti. Seveda je spolnost odvisna tudi od hormonskih in fizioloških sprememb v nosečnosti. Spolni odnosi ne škodijo plodu, saj je ta varno spravljen v elastični maternici, zaščiten s plodovnico in ovoji. Opozoriti pa je treba, da orgazem in snovi v semenski tekočini lahko povzročajo krče maternice. Pri analnih odnosih je večja nevarnost prenosa škodljivih bakterij v nožnico. Spolnih odnosov ne svetujemo v pri-



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 24.

meru krvavitve, odpiranja materničnega ustja ali predležeče posteljice.

Potovanje med nosečnostjo

Pred potovanjem se posvetujte z izbranim družinskim zdravnikom in ginekologom. Odločitev za potovanje je odvisna od vaših izkušenj in življenjskega stila. Potovanje z letalom ne vpliva na nosečnost. Ker se na letalu pri čezoceanskih letih dolgo sedi, je večja verjetnost za trombozo (nastanek krvnih strdkov), zato se sprehodite po letalu in razgibavajte noge. Pred koncem nosečnosti in v začetni nosečnosti potovanja z letalom ne svetujemo. Če potujete v kraje z visoko malarično ogroženostjo, svetujemo antimalarike. V tropskih krajih skrbite za hidracijo, pred soncem pa se zaščitite s kremami in zaščitnimi oblačili. Tudi vzponov v visokogorje ali potapljanja ne svetujemo. V krajih s slabimi higienskimi razmerami pijte ustekleničeno vodo ali čaj in pazite, kakšno hrano uživate. Največja nevarnost na potovanju so nesreče pri prevozu. V avtu se vedno privežite z varnostnim pasom in med vožnjo naredite več postankov.

Nosečnice ginekološko pregledujemo v primeru težav in v določenih tednih nosečnosti. Najbolj se bojimo prezgodnjega poroda. To je rojstvo otroka pred 37. tednom. V Sloveniji se prezgodaj rodi šest odstotkov otrok. Ti otroci nimajo zrelih pljuč in možganov. Ginekolog ob sumu na prezgodnji porod izmeri tudi dolžino materničnega vratu z ultrazvokom, svetuje zdravila za dozorevanje otrokovih pljuč, v redkih primerih pa se odloči tudi za operacijo, pri kateri s šivom podveže maternični vrat.

Pregledi so proti koncu nosečnosti pogostejši. 96 odstotkov otrok se obrne v glavično vstavo, ti se bodo rojevali z glavo naprej. Proti koncu nosečnosti se pojavlja otrdevanje trebuha, otrokovi gibi so lahko manj intenzivni. Včasih se ginekolog odloči za odvzem brisa na streptokok skupine B, s katerim se lahko otrok okuži pri prehodu skozi porodni kanal. Če je bris na streptokok pozitiven, nosečnica ob porodu dobi antibiotično zaščito.

Po 40. tednu ginekolog napoti nosečnico v porodnišnico.

Porod v porodnišnici

Porod je vstop v materinstvo. Nosečnica gre v porodnišnico zato, da bo rodila zdravega otroka. Porod v porodnišnici je varen in redki so resni zapleti, vse drugo: priprave, klistir, porodni položaji, rezanje presredka in porodna analgezija, so pomoč, da ženska lažje rodi. Zelo pomembno je, da vzpostavi dober odnos z babico in porodničarjem in da porodnica zaupa njunemu strokovnemu nadzoru. Pomembno je tudi samozaupanje, da sama zmore s porodom vstopiti v materinstvo. Babica ginekološko spremlja odpiranje materničnega vratu in spuščanje otroka skozi porodni kanal. Kondicijo otroka med porodom spremljamo s kardiotokografijo (CTG). Z vsakim popadkom je porodnica bližje veselemu dogodku.

Popadki so boleči in tudi pri nas je zato vse bolj uveljavljena epiduralna analgezija. Epiduralna analgezija od vseh metod najbolj olajša bolečino, zato je rojevanje v epiduralni analgeziji res elegantno. Anestetik ne vpliva na otroka, vpliva pa na potek poroda. Ker je z njo podaljšana druga porodna doba, obstaja večja verjetnost za vakuumski porod, več pa je tudi raztrganin nožnice, zato je treba odločitev za analgezijo smiselno pretehtati.

Večinoma ženske rodijo skozi nožnico in tak način poroda ima tudi najmanj zapletov. Če se otrok nepravilno suka skozi porodni kanal, se mu slabo godi, se ne more roditi ali pa je ogrožena porodnica, pa se porodničar odloči za carski rez.

Nosečnost in porod sta velika in večinoma zelo osrečujoča sprememba v življenju ženske, v partnerskem življenju in vsej družini. Na svetu smo zato, da bi (se) ljubili, in to naj bo vodilo in smisel vsega, kar je povezano z materjo, otrokom, partnerjem in okolico.

Doktor svetuje

Bodite kritični do spletnih informacij. Za nasvet vprašajte svojega izbranega ginekologa.

Z neškodljivim testom NIFTY iz materine krvi z 99-odstotno zanesljivostjo določimo osnovne kromosomske napake.

Telesna aktivnost v nosečnosti je zelo priporočljiva.

Osnovni namen odhoda nosečnice v porodnišnico je rojstvo zdravega otroka.

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

Nagradno vprašanje:

S katero diagnostično metodo običajno ginekologi spremljajo razvoj ploda v maternici:

a) Rentgen
b) Ultrazvok
c) Računalniška tomografija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 30. decembra 2015, na naslov Doktor 24 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 24 št.19, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Vera Šmid, Triglavska, Radomlje
Vera Deželak, C. Hermana Debeljaka , Hrastnik
Romana Škrbec Sakelšek, Trg Pohorskega bataljona 22, Kisovec

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.**

Gibanje je pol zdravja

Zmanjšajmo posledice padcev v zimskih mesecih

Zimski čas prinaša kratke in hladne dneve, sneg in led. Zaradi tega precej več časa preživimo v notranjih, ogrevanih prostorih, pred televizorjem in računalnikom, ob sladkih toplih napitkih in prigrizkih.



Eva Uršej,
prof. šp. vzg., dipl. fiziot.



Pozimi smo telesno precej manj aktivni, zaradi česar se nam telesna teža navadno poveča, a ne na račun povečane mišične mase, kar bi si sicer želeli in kar bi v zimskih mesecih morda potrebovali še bolj kot v toplejšem delu leta. Ob tem seveda najprej pomislimo na kupe snega, ki jih moramo (večkrat) odmetati z dvorišča ali izpred garaže. Tega pretežno moškega opravila, ki zahteva precejšnjo moč in povzroči tudi mišično utrujenost ter bolečino, se mora lotiti tudi marsikatera ženska.

Preprečimo padce

Poleg pretečih bolečin v mišicah (t. i. muskelfiber) po odmetavanju snega pa v zimskih mesecih telo ogrožajo tudi spolzka tla, na katerih nam lahko zdrsne. Zdi se, da se, ne glede na to, kako previdni in pazljivi smo, padcev ne da preprečiti. Pa vendar ni čisto tako. Pogosto lahko beremo, kako pomembna je dobra telesna pripravljenost in kako priporočljivo je imeti močno in zdravo telo, le redki pa to povezujejo z reakcijami našega telesa ob nepredvidljivih situacijah, kot je na primer zdrs na spolzkih, poledenelih tleh. Da bomo lažje dvignili težko breme, če bomo močnejši (imeli večjo mišično moč), je jasno vsakomur. Da je treba imeti za hojo po vrvi dobro razvito ravnotežje, bi tudi uganil vsak. Precej manj pa je takih, ki bi tako mišično moč kot tudi ravnotežje povezali z zmanjševanjem pogostosti padcev na spolzkih tleh.

Z redno vadbo za izboljšanje mišične moči, ki vključuje različne vaje za krepitev posameznih mišičnih skupin ter tudi bolj kompleksne vaje, v katere so vključene mišične skupine več delov telesa hkrati (npr. mišice rok, nog in trupa), ohranjamo svoje telo močno in pripravljeno za večje napore, kot so vsakodnevno nošenje torbe in nakupovalnih vrečk, hoja po stopnicah in gospodinjska opravila.

Nadaljevanje na strani 14

Doktor svetuje

Ohranjanje primerne telesne aktivnosti prek vsega leta (vaje za moč, gibljivost, propriocepcijo) lahko pripomore k boljši reakciji telesa v nepredvidljivih situacijah, kot je zdrs na poledenelih tleh pozimi. Poleg tega zmanjša posledice padcev (resnost poškodbe) in precej skrajša čas rehabilitacije do povrnitve v stanje pred poškodbo (polna funkcionalnost brez bolečine).

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

Učinkovito lajša bolečine in otekline

- Z močjo gorske arnike
- Gel nanesemo na boleče mesto
- Nežno vtremo, da se vpije



Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
farmedica.si, avogel.si, 01.5240216

Diana Batista, dr. aud.

Starostna izguba sluha

Izgubljanje sluha večinoma poteka počasi in ne boli. Oseba se počasi navaja na vse šibkejše zvoke, dokler to ne postane ovira pri komunikaciji. "Saj slišim, a ne razumem, kar mi govorijo," je najpogostejša pripomba slaboslišnega. Seveda je razumljivo, da sliši. Kdor je gluh, mu slušni aparat ne pomaga. A tu ne gre za gluhost, temveč slaboslišnost, ki povzroča poslabšanje razumevanja.



Ob težavah s sluhom ukrepajte čim prej.

Oseba s starostno izgubo sluha ima sprva težave z zaznavo zvokov visokih frekvenc (npr. zvonjenje telefona, budilke, ptičjega petja, ženski in otroški glasovi), sledi pa slabo razumevanje glasov po televiziji, vse težje je slediti branju z ustnic … Izgubljanje sluha poteka počasi in postopoma. Zmanjšane zaznave zvokov se osebe zavejo šele, ko se pojavijo resnejše težave pri komunikaciji, misleč, da drugi govorijo tiho in nerazumljivo. Težje je razumevanje v hrupnem okolju, počasnejša je obdelava zvočne informacije in pomanjkljiva lokacija zvoka v prostoru. Vse to lahko slaboslišno osebo počasi vodi v izolacijo, morda celo v depresijo ter iskanje krivde v zunanjem okolju.

Staranje je naraven proces

Proces staranja poteka na vseh ravneh. Na slabše razumevanje dodatno vpliva tudi poslabšanje vida, ki pogosto spremlja starostni proces, zato ima oseba težave z branjem z ustnic. Starostne izgube sluha ni moč zdraviti, ker je poškodba trajna (staranja pač ni moč ustaviti, to je naraven pojav). V veliki večini je uporaba slušnih aparatov edina rešitev, seveda pa je pri tem zelo pomembna motivacija slaboslišnega. Zavračanje uporabe slušnega aparata dolgoročno slabo vpliva na izboljšanje razumevanja oziroma na uspešnost rehabilitacije.

Želja po izboljšanju kakovosti življenja

Pri odločitvi za slušni aparat je zelo pomembna volja oziroma želja, da bi se izboljšala kakovost življenja in s tem tudi socialnega okolja slaboslišne osebe in se tako pretrga pot v izolacijo. Ker se izgubljanje sluha pojavlja postopoma in ne boli, ga posameznik redko sam prepozna. Sčasoma vse pogosteje prosi sogovornike, naj ponovijo, kar so rekli, nadaljuje se s slabim razumevanjem dialoga v hrupnem okolju, z ogibanjem družabnih stikov, obiskom gledaliških predstav, koncertov in podobno.

K rehabilitaciji slaboslišne osebe moramo pritegniti tudi njeno družino. Člani naj bi s slaboslišnim govorili počasi in razločno. Družina je pomembna tudi zaradi pomoči, ki jo lahko ponuja slaboslišnemu. Začetek nošenja slušnega aparata je včasih travmatičen prav zaradi novosti, ki jih oseba v teh letih težje sprejema.

Kaj storiti ob poslabšanja sluha

Pomembno je, da se slaboslišna oseba sprva posvetuje s svojim zdravnikom, ki jo bo praviloma napotil k otorinolaringologu. Po ustrezni diagnozi naglušnosti ji bo svetoval rehabilitacijo s slušnimi aparati, da se izboljša razumevanje.

Tehnologija slušnih aparatov zadnja leta nenehno izboljšuje obdelavo zvoka in tudi njihov zunanji videz je vse bolj estetski. Izbira je velika tako po kakovosti kot po obliki. Tu pa se postavi vprašanje, kako izbrati primeren slušni aparat.

Obravnava je zelo individualna, kar pomeni, da slušni aparat, ki ga nosi sosed, ni nujno primeren tudi za obravnavano osebo. Akustik pri izbiri slušnega aparata upošteva vse informacije, ki jih dobi od specialista, vključno z avdiogramom. Slaboslišni osebi prikaže in svetuje najprimernejše slušne aparate, pri čemer upošteva tudi njene finančne zmožnosti. Akustik mora nekako predvideti tudi prihodnje težave in poslabšanja, ki spremljajo starostni proces. To je sicer težko storiti, s pravimi nasveti pa se pri nameravani uporabi slušnega aparata ognemo marsikateri nevšečnosti, zato je zelo pomembno, da slaboslišna oseba povsem zaupa slušnemu akustiku.

Pravi naslov za vaš sluh …

Vsem bralkam in bralcem želimo prijetne praznike, v novem letu pa predvsem zdravja. Ovijte se s toplino in prisluhnite življenju!



Vabimo vas, da nas tudi v prihajajočem letu obiščete **v naših slušnih centrih** po Sloveniji, v **Ljubljani**, **Celju**, **Kopru**, **Kranju**, **Mariboru**, **Murski Soboti**, **Novem mestu**, na **Ravnah na Koroškem**, v **Šempetru pri Gorici** ter v **Šempetru v Savinjski dolini**.

V vseh slušnih centrih lahko **brezplačno preverite svoj sluh**.

WIDEX

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

PRISLUHNITE ŽIVLJENJU!

Nadaljevanje s strani 12

Vaje za boljšo reakcijo telesa

Tovrstni vadbi je zelo priporočljivo dodati še vaje za propriocepcijo (proprioceptorji so čutilni receptorji v mišicah, kitah, ligamentih in sklepnih ovojnicah, ki možganom pošiljajo informacije o položaju telesa oziroma posameznih segmentov ter napetosti v mišicah). S takimi, specifičnimi vajami izboljšamo delovanje proprioceptorjev, kar v hitrih, nepredvidenih situacijah, kot je zdrs na spolzkih tleh, omogoči boljšo reakcijo telesa (pravočasno aktivacijo mišic, potrebnih za ohranitev stabilnega, uravnoteženega položaja) ter tako tudi prepreči padec.

Med vaje za propriocepcijo štejemo vaje za ravnotežje, pri katerih moramo na različne načine, pod različnimi pogoji in v različnih položajih ohranjati svoje telo v uravnoteženem položaju. Take vaje lahko izvajamo z odprtimi ali zaprtimi očmi, na eni ali obeh nogah, v položaju na vseh štirih (na kolenih in dlaneh), z nagnjenim ali vzravnanim trupom, na nestabilnih podpornih površinah (ravnotežne deske, blazine) itn. Nabor vaj je ogromen in le domišljija je tista, ki nam pri tovrstni vadbi postavlja meje.

Delovanje proprioceptorjev lahko pomembno izboljšamo tudi s koordinacijskimi vajami, ki prinašajo vadbi največjo dinamičnost. Gre namreč za vaje, ki zahtevajo hkratno povezovanje različnih gibov posameznih delov telesa, ki morajo biti usklajeni, pravočasni in natančno izvedeni. Zaradi tega sta ob izvajanju tovrstnih vaj potrebni precejšnja zbranost in koncentracija.

Večja raznolikost vaj bo ob rednem izvajanju pripomogla k bolj skladnemu gibanju, boljšemu izkoristku energije pri vsakodnevnih aktivnostih in nas, kar je morda še bolj pomembno, reševala v nepredvidenih situacijah, saj bo telo ohranila v uravnoteženem položaju in preprečila padec, udarec ali poškodbo.

Včasih se padcu ni moč ogniti

Tudi če redno vadimo, pa se padcu včasih ne moremo ogniti. Posledice tega so vsekakor manjše, če imamo večjo mišično moč, s katero lahko ublažimo sile, ki nastanejo ob stiku našega telesa s tlemi. Te sile lahko povzročijo različne poškodbe (zlom kosti, zvin sklepa, natrganje ali strganje mišice, kite ali ligamenta itn.), zaradi katerih navadno najprej poiščemo zdravniško pomoč (morda zahtevajo imobilizacijo ali celo kirurško obravnavo), nato pa je potrebna rehabilitacija, s katero poškodovani del telesa povrnemo v stanje pred poškodbo.

Fizioterapevti pri obravnavi poškodb uporabljamo različne metode in tehnike, na trgu pa je tudi precej aparatov in pripomočkov, ki so nam med rehabilitacijo v precejšnjo pomoč. Poleg dobro zaceljenih poškodovanih struktur je treba doseči gibljivost v obsegu kot pred poškodbo, izboljšati mišično moč, ki je zaradi imobilizacije oziroma operacije oslabela, ponovno vzpostaviti dobro delovanje proprioceptorjev ter ne nazadnje doseči normalno funkcionalnost poškodovanega dela telesa.

Trajanje rehabilitacije

Poleg vsega naštetega pa je bistveni faktor, ki narekuje celoten potek rehabilitacije, bolečina. Za njeno zmanjšanje in popolno odpravo je potrebno veliko potrpljenja ter kombinacija različnih vrst terapije. S korektno zastavljenim programom rehabilitacije, doslednim upoštevanjem navodil in dobrim sodelovanjem poškodovanca s fizioterapevtom je tako končni cilj (polna funkcionalnost brez prisotnosti bolečine) dosežen v najkrajšem možnem času.

Ker nesreča nikoli ne počiva, lahko na spolzkih (poledenelih) tleh pade vsak, a boljša fizična kondicija (dobra mišična moč, ravnotežje, gibljivost, koordinacija,...) pred poškodbo lahko ne le zmanjša resnost poškodbe, ampak tudi pomembno skrajša rehabilitacijo.

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

FIZIOTERAPIJA
10 % NIŽJA CENA
za izbrano terapijo

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje
REVOLUCIONARNA TROJNA FORMULA
GLUKOZAMIN & HONDROITIN Z MSM
• Glukozamin je sestavina sklepne tekočine.
• Hondroitin je sestavni del vezivnih tkiv.
• MSM je naravna oblika žvepla.


90 kapsul za 90 dni!
HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.
Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si
Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Zima naj bo brez prehladov

Težave ob hladnem vremenu: boleče grlo, smrkanje, vročina ...

Pa smo jo (spet) dočakali, zimo namreč. Kar je za marsikaj dobro in za marsikaj malo manj dobro. Dobro je, ker zimo narava potrebuje in ker se je prijetno sankati, ker se lahko stisnemo pod deko in pijemo čaj. Malo manj dobro pa je, ker nas lahko zazebe, ker nas lahko med kidanjem snega uščipne v križu, ker za pot potrebujemo bistveno več časa in živcev in ker pozimi pogosteje zbolimo.



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

Vsi poznamo občutek, ko nas začne najprej nežno, potem pa vedno manj nežno praskati po grlu, ko nam začne kapljati iz nosu, ko se pojavi nadležen, dražeč kašelj in se počutimo cunjasto. Pa še nismo zares bolni, vsaj ne toliko, da bi ostali doma in se ulegli v posteljo. In nadaljujemo z normalnim življenjem. Če imamo močno obrambo ter malo sreče (in popijemo dovolj tekočine, vitaminov ter domačih zdravilnih zvarkov), se v nekaj dneh postopoma počutimo bolje in naš prehlad mine.

Lahko pa se obrne tudi v drugo stran. Grlo ne neha boleti, kašelj se stopnjuje, vročina naraste nad 38 stopinj Celzija … in počutimo se slabše. V tem primeru je potreben resnejši pristop: posvet z zdravnikom ali obisk ambulante, pregled krvi, morebitno antibiotično zdravljenje. In počitek. Normalno življenje je treba prehodno dati »na čakanje«.

Zakaj zbolimo pozimi

Zakaj pride do teh težav ravno v hladnem delu leta in manj pogosto v toplih dneh? Razlogov je več. Gotovo je pomemben anatomsko-fiziološki del: na mrazu se krvne žile skrčijo, zato so povrhnja tkiva (sluznica dihal) manj prekrvljena, manj vlažna in tako bolj dovzetna (oziroma manj odbijajoča) za različne mikroorganizme, ki prežijo na nas v zraku, na umazanih rokah ter v izkašljanih in izkihanih kapljicah soljudi.

Virusi se razmnožujejo zelo hitro in dokaj preprosto (razen primernega gojišča namreč ne potrebujejo skoraj ničesar), so odporni proti marsičemu v okolju ter se hitro prenašajo in oprimejo novega gostitelja. Ko se zgodi to, je vrsti naš obrambni sistem. Na pomoč pridrvijo obrambne krvne celice, ki se čiščenja in uničevanja nepovabljenih gostov lotijo



bolj ali manj uspešno. Pri tem pa potrebujejo pomoč v obliki počitka, zagotavljanja dovolj tekočine (seveda brezalkoholne), čiščenja zamašenega nosu in tako naprej.

Zamašen nos in vnetje ušes

Ker nam je to pediater že neštetokrat položil na srce, starši vemo, da je čiščenje noska najpomembnejša preventiva proti vnetju ušes. Majhni otroci si še ne znajo izpihati noska, zamašen nos pa skoraj neogibno vodi v vnetje ušesa, neprespane in prejokane noči ter antibiotično zdravljenje. To je boljši scenarij, možne so namreč tudi različne komplikacije in posledice vnetij ušes, zato le še enkrat: čiščenje noska je zakon! Kako se lotiti čiščenja, pa je pri mnogih tema za doktorsko dizertacijo.

Zlati standard je gotovo fiziološka raztopina, kako, koliko in kako pogosto jo uporabljati, pa je stvar različnih pristopov – od kapljanja raztopine v nos in brisanja s kosmom vate in aspiratorjev za aktivno sesanje nabrane sluzi (smrkljev) iz nosu do pripravkov za spiranje nosu skozi eno in potem še drugo nosnico. Iz osebne izkušnje lahko povem, da



ima vsaka metoda svoje prednosti in slabosti, najboljše rezultate pa sem dosegla s spiranjem. Žal nobena metoda ni prijetna in vsaka zahteva veliko živcev ter potrpljenja.

Kako očistiti nos

Da ne bo nesporazuma, tudi odrasli si moramo čistiti nos, še posebno ob prehladih. Tudi pri nas namreč lahko pride do zapletov. Ker si ga znamo izpihati, je to seveda bolj preprosto, lahko pa si tudi mi pomagano s spiranjem. Ob zamašenem nosu lahko prehodno uporabimo kapljice za nos, ki nam nos odmašijo, da si ga lažje očistimo. Pri nekaterih vrstah kapljic moramo paziti, da jih ne uporabljamo predolgo (največ nekaj dni), saj lahko

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.

Učinkovito proti nahodu in sinuzitisu

• Z močjo narave
• Odpira zamašen nos
• Zmanjšuje pritisk v glavi



Sinupret je na voljo brez recepta v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Nahod.farmedica.si, 01.5240216

Zeliščni čaji s Fidimedovega vrta

Razvajajte se z novimi zeliščnimi mešanicami narave.

FIDIMED

Lahko noč, za miren spanec
Harmonija okusov zelišč za lahko noč, ki pomirjajo telo in duha ter pripomorejo k boljšemu spancu.

Družinski čaj, za skupne trenutke
Vzemite si čas za skodelico odličnega zeliščnega čaja s svojimi bližnjimi.

Detox, za razstrupljanje
Naravna mešanica zelišč koprive, regrata in pegastega badlja se tradicionalno uporablja za razstrupljanje telesa in blagodejno vpliva na vaš organizem.



Ideja za darilo

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

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.fidimed.si.



ob pretiravanju trajno poškodujejo sluznico.

Pri zamašenih in bolečih sinusih (obnosnih votlinah) si lahko pomagamo tudi z vlažnimi vročimi inhalacijami, pri katerih si glavo pokrijemo z brisačo in se sklonimo ter dihamo nad posodo z vročo vodo. Vroča para zmehča zastalo sluz v votlinah, ki jo je tako lažje izpihati. Seveda je potrebna tudi previdnost, da se ne opečemo.

Ko pride kašelj ...

Kaj pa dražeč, suh kašelj? Na začetku bolezni ga je najbolje pustiti pri miru. Res učinkovitega zdravila, takega, ki ne bi imelo stranskih učinkov, zanj namreč ni. Pa tudi ni potrebno. Sluznica dihal je razdražena, zato nas sili na kašelj, ki je še zlasti ponoči lahko zelo utrujajoč. Lahko si pomagamo z žličko medu, vlažnim, a po možnosti bolj hladnim zrakom, prehodno pa lahko pomaga tudi kakšen sirup.

Treba je vedeti, da se s kašljem dihala tudi branijo in čistijo, zato ga ne smemo zatirati. Ga je pa treba spremljati. Če se spremeni v produktivnega in začnemo izkašljevati zeleno ali rumeno, ob tem pa se pojavi še težje dihanje ali vročina, je treba obiskati zdravnika.

Kdaj obiskati zdravnika

Kdaj sploh k zdravniku? Ko zbolimo, so prvi ukrepi gotovo počitek, pitje čaja, vitamini, po potrebi tudi jemanje zdravil proti vročini. Če vročina po treh dneh ne pade, če se pojavi težje dihanje ali produktiven boleč kašelj, če nas močno boli žrelo pri požiranju, uho ali predel sinusov oziroma če je naše splošno počutje slabše, pa moramo k zdravniku. To velja za sicer zdrave odrasle in otroke. Bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorni, kardiološki, onkološki) in starši dojenčkov pa se morajo z zdravnikom vsaj posvetovati takoj.

Pa veselo sankanje!

Doktor svetuje

Kako se obvarovati

Toplo oblecimo sebe in otroke in se gibajmo na svežem zraku, uživajmo dovolj tekočin in vitaminov, čistimo si nos, umivajmo si roke. Ogibajmo se bolnim.

Ko zbolimo ...

Pijmo dovolj tekočine, počivajmo, po potrebi vzemimo zdravilo proti vročini, večkrat dnevno temeljito prezračimo prostor in čistimo (si) nos. Ogibajmo se zdravim.

Kdaj k zdravniku

Za sicer zdrave: če vročina po treh dneh ne pade, če je počutje slabše, če težje dihamo ali bolj kašljamo, če nas močno bolijo žrelo, uho ali obnosne votline. Za druge: takoj na posvet!

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

Trojna (po)moč za vaše dihalne poti

Zaradi nihanja v temperaturi in vlagi je na preizkušnji učinkovitost imunskega sistema. Zato so v zimskih in prehodnih mesecih najpogostejše virusne okužbe dihalnih poti: gripe in prehladi.



KO NAPADEJO VIRUSI, čim prej začnite jemati **KalmCold.** Presenečeni boste nad učinkovitostjo.

Trije izjemni, patentirani izvlečki **justicije, črnega bezga in pelargonije,** s sinergijskim delovanjem, **imajo blagodejni učinek na dihalne poti. Črni bezeg prispeva k podpori imunskega sistema.**

KalmCold je primeren za odrasle in otroke.

Na voljo v lekarnah in
www.naturamedica.si
NaturaMedica, d. o. o.,
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620



NOVOST

Oglasno sporočilo


dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.


Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

Ustna medicina

Dental(ni) turizem

Zaradi vse bolj nezadovoljivih razmer v slovenskem zobozdravstvenem prostoru vse več Slovencev stavi na dentalni turizem. Dolge čakalne vrste in vse globlje seganje v žep za samoplačniške zobozdravstvene storitve, ki so pri nas razumljivo dražje kot v nekaterih drugih državah, sta le dva od razlogov, zakaj se pacienti po oralno nego najpogosteje odpravijo v sosednjo Hrvaško pa tudi dlje, v Bolgarijo in Romunijo. V kliniki Ustna Medicina medtem opozarjamo na dejstvo, da moramo vse prevečkrat popravljati škodo, ki si jo tako naredijo slovenski pacienti v tujini, zato tokrat z vami delimo skrivosti in probleme, ki se pojavljajo ob dentalnem turizmu.

Priznati si moramo, da je glavni in edini motiv za odhod po zobozdravstvene usluge v tujini en sam, to je denar. Na žalost pa pacienti ne izvedo, kakšna je realna cena finančno ugodnejših rešitev, ki se kar agresivno ponujajo preko različnih medijev slovenskim pacientom. Sleherno oglasno sporočilo se vrti izključno okoli denarja, popustov in prihrankov.

Prav tu se prikaže eno od nerazumevanj sodobnega zobozdravstva nasploh. Večino časa se govori samo o številkah ter o produktih (prevleke, plombe, implantati, mostički itn.), namesto da bi spregovorili o vrednosti in storitvi ter odnosu, ki je za sleherno uspešno oskrbo prvi pogoj.

Zdi se, kot da je sodobna zobozdravstvena usluga samo seštevek izdelkov, ki jih lahko primerjaš na prodajni polici v tržnem centru, in ustno zdravje vsebina konzerve, ki pač ima neko ceno. Bili bi celo za dentalni turizem, če bi to bilo večmesečno popotovanje po Švici ali skandinavskih državah, ne pa kratek izlet po vzhodu in jugu Evrope. Vprašajte se, ali bi poslali po podobnem modelu in načinu razmišljanja svojega otroka na operacijo srca ali možganov v tujino. Ali bi zaupali življenje svojega ljubljenega bližnjega nekomu, ki za svoje storitve ponuja 50-odstotni popust? Ne. Za to bi se odločili samo v primeru, če bi vedeli oziroma bi bilo potrjeno, da bo otroka tam operiral najboljši tim strokovnjakov.

Najhuje je, da je slovenska strokovna javnost glede pojava dentalnega turizma zelo pasivna. Najslabše je biti pasiven. Na to sta opozarjala tako eden največjih filozofov Christopher Hitchens kot tudi Dante, ki je v Božanski komediji najbolj grozljive kotičke svojega pekla rezerviral za tiste, ki so v času moralne krize ostali nevtralni.

Vedeti je treba, da je za kakršnokoli oceno stroškov oskrbe nujno najprej postati dobro informiran. Pacienta (gosta) moraš dobro spoznati, ugotoviti njegovo trenutno stopnjo ustnega in telesnega zdravja, spoznati, kakšna so njegova pričakovanja ter želje, izvesti celotno diagnostiko, ki je večplastna, narediti primerne rentgenske posnetke, fotografije, študijske modele itn. Samo ta proces traja toliko dolgo, kot si dentalni turisti vzamejo za celoten servis ust. Oziroma kot jim ga ponudniki dentalnih turističnih uslug namenijo.

> **Ni je stvari na tem svetu, ki je človek ne bi mogel narediti malce slabše in jo prodati malo ceneje. Tisti, ki mu je cena med vsemi kriteriji najpomembnejša, postane lahek plen tega človeka.**
> *(John Ruskin, 1819–1900)*

Zbrati nujne in nepogrešljive podatke o zdravstvenem stanju pacienta je torej nujno, ni pa to vse.

Nato sledi najbolj kritičen moment, ko se vzpostavi pravi prepad med odgovornim, celostnim pristopom k pacientu ter hitro dostavo produkta v usta lastnika, čigar ime v tujini niti ni važno.

Temu momentu se reče načrtovanje. Šele ko so zbrani vsi podatki, dobi načrt svoj smisel. Ne pa takrat, ko se prijaviš v obmorskem hotelu ali lepotnem centru zraven ordinacije. Za načrtovanje ter primerno urejevanje diagnostičnih podatkov si morata zobozdravnik in njegov tim vzeti ogromno časa.

Vedite, obstaja samo ena pravilna diagnoza, ki je ne moremo ugotoviti preko interneta ali samo na osnovi rentgenskega posnetka. Na drugi strani pa obstaja več primernih načrtov oskrbe, zato se pacientu skoraj vedno ponudi dve ali tri možnosti oskrbe. A vedno mora biti načrt oskrbe podrejen potrebam in željam pacienta.

Želje pacienta se ugotovijo dokaj preprosto. Postaviti mu moraš pravilna vprašanja in ga poslušati. Ugotoviti njegove potrebe pa je popolnoma druga zgodba, ki se ne more zgoditi ob instant pobegih čez mejo in še dlje.

V tem tiči glavni problem dentalnega turizma. Ni dovolj časa in stika z zobozdravnikom, da bi ta ugotovil, kaj je za pacienta res najbolje. Seveda se pri eni plombi, ki jo potrebuješ, ne bo zgodila tragedija, če ti jo naredijo v kakšnem letovišču. V vseh drugih primerih, ko pacient potrebuje obsežnejše zdravljenje, pa se pacientu ne bo moglo zagotoviti čim manjšega tveganja za zaplete na štirih področjih ustnega zdravja in udobja. Ta so: biološko (obzobna tkiva), biomehansko (zobje), funkcionalno (ugriz) ter estetsko področje.

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

Tem štirim kriterijem lahko zadostiš samo in edino, če te pri načrtovanju vodita kritično razmišljanje ter intelektualna presoja, kako z zbranimi podatki pacientu omogočiti dolgoročno stabilnost ustnega zdravja. Tega procesa ne more nadomestiti nobena tehnologija in tudi ne najboljši material na svetu. Ravno zato je razglabljanje o tem, kdo uporablja boljše materiale, mi ali Hrvati, brezpredmetno, vsaj ko se pogovarjamo o koristih, ki bi jih pacient naj imel zaradi sodelovanja z nami (zobozdravniki).

V kratkem času pacientu ni mogoče zagotoviti zdravih obzobnih tkiv in nadzora nad njihovo okužbo. To je proces, ki traja v povprečju dva do tri mesece in zahteva tesno sodelovanje celotnega zobozdrastvenega tima s pacientom. Mimogrede, za eno izmed oblik vnetja (okužbe z bakterijami) obzobnih tkiv trpi več kot 80 odstotkov slovenske populacije. Zagotavljamo vam, da je delež ljudi, ki se nezavedajoč se te statistike prepustijo v oskrbo čezmejnim kolegom, enak, če ne še večji. In tako dobijo v nekaj dneh «nove zobe» na obolele dlesni. Ker te pač «niso pomembne".

Verjetno si taisti zobozdravniki ne vzamejo časa, da bi ob odhodu iz ordinacije pacientom pojasnili, da imajo zaradi neozdravljene ter ignorirane parodontalne bolezni kar za 200 odstotkov več možnosti za srčni infarkt ter možgansko kap in da bodo kljub novemu nasmehu še vedno imeli neprijeten ustni zadah.

Naslednji izziv načrtovanja je, kako doseči dolgoročno mehansko stabilnost obstoječih zob, dober medsebojni odnos čeljusti in nasmeh, ki bo estetsko dovršen. Načrtovanje nasmeha je umetnost sama za sebe, ki pa nima popolnoma nobenega smisla niti opravičila, dokler nismo poskrbeli za zdrave dlesni, močne zobe ter stabilen ugriz. Tudi tukaj je diagnoza bistvena. Velikokrat so zobje poškodovani, boleči, premaknjeni in gnili. Danes se ne smemo spraševati samo, kaj narediti, da jih «popravimo», ampak tudi, zakaj so zobje sploh takšni, kakršni so. Kateri dogodki in katere biološke značilnosti so se v preteklosti zgodili v pacientovih ustih, da ima danes takšno stanje zob. Šele ko si odgovorimo na to vprašanje, se lahko zavemo dejanskih potreb pacienta in kasneje primerne rešitve zanj.

Glavni problem je, da četudi zobozdravniki na Hrvaškem, Srbiji, Bolgariji in drugod imajo znanje in primerne materiale, vsega tega v kratkem časovnem obdobju niso zmožni dostaviti na pravilen način. V kratkem času lahko pacientu dostaviš nasmeh samo, če si zavestno sprejel odločitev, da boš preskočil nujne točke obravnave ustnega zdravja. Tega si pacienti ne zaslužijo, da o etiki ter našem poslanstvu sploh ne govorimo.

Vedite, da sladek okus hitre dostave izdelka v ustih ter nižje cene kmalu nadomesti grenkoba, ki jo s sabo nosijo napačne odločitve ter površen pristop k sočloveku. Vse prevečkrat to grenkobo delimo s pacienti, ki na koncu pridejo v našo kliniko in nas prosijo, da popravimo škodo, ki je obstajala v njihovih ustih že pred odločitvijo, da si bodo zobe (ne ustnega zdravja) uredili ceneje in hitreje.

Sklepi, do katerih nas je privedlo razmišljanje o dentalnem turizmu:

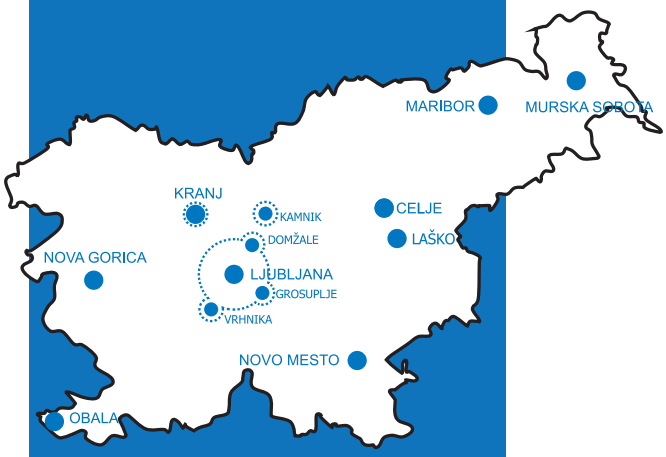
- Pri dentalnem turizmu in zobozdravstvu nasploh se vse preveč govori o materialih, tehnologiji in tehnikah, namesto da bi se poudarilo pristop in pravilno vodenje pacienta skozi mnoge jasne in skrite ovire.
- Še tako dobra pogodba s posrednikom dentalnih storitev v tujini vas ne bo rešila pred razočaranji in zdravstvenimi tveganji, ki jih zobozdravstveni turizem vsebuje.
- Na naši kliniki še nismo imeli pacienta, ki bi kot dentalni turist imel pozdravljena obzobna tkiva.
- V sodobnem zobozdravstvu ni kritično vprašanje, kaj je cilj. Glavno vprašanje je, kakšno pot boš skupaj s pacientom prehodil do cilja.
- Ne smemo pomešati dveh pojmov: zadovoljen pacient in primerno oskrbljen pacient. Pacient je sicer lahko celo navdušen nad novimi, hitro pridobljenimi zobmi, pod katerimi pa leži cel kup neobravnavanih bolezenskih stanj, ki se še ne kažejo v obliki simptomov.
- Zavedamo se, da ima določen delež slovenskih pacientov slabe izkušnje z zobozdravniki. V tem primeru naj ga zamenjajo. Dolge čakalne vrste za poseg ali razočaranje nad prejšnjim zobozdravnikom naj ne bodo razlog za lahkomiseln odhod po nove zobe v tujino.



Posebna ugodnost za bralce revije DOKTOR 24

Prva zdravstvena asistenca brezplačno do konca leta 2015
+ DARILO - PLETENA JOPICA

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.**

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!

Za srečo in zadovoljstvo je zdravje izredno pomembno. Poskrbite zanj pravočasno.

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.
Vsem želimo lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2016!

Poleg brezplačnih decembrskih dni, bomo prvih 20 obdarili tudi s pleteno jopico.

Pričakajte hladnejše zimske dni v PLETENI JOPICI



DARILO** ob koncu leta novim uporabnikom PZA
*Velja za prvih 20, ki boste podpisali novo pogodbo s PZA

Uporabniki Prve zdravstvene asistence skrbijo za svoje zdravje

Do specialista brez čakanja in brez napotnice!

Na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uglednih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu. Vse to in še več je natanko to, kar že vrsto let ponuja PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA.
Podjetje z edinstveno storitvijo vam brez napotnice, čakanja in doplačil nudi preglede pri zdravnikih specialistih, nasvet ali obisk zdravnika na vašem domu, preventivne preglede ter druge ugodnosti, in to brez starostnih ali drugih omejitev. Brez doplačil, saj je vse našteto že zajeto v pavšalnem mesečnem znesku največ 29,75 €.

Hitro do specialističnega pregleda brez napotnice

Ena izmed ugodnosti, ki jo nudi Prva zdravstvena asistenca, je kratka čakalna doba na specialiste. Na vrsti ste v nekaj dneh, za pregled ne potrebujete napotnice, storitve pa so za uporabnike seveda brez dodatnih plačil. PZA zagotavlja hiter dostop do večine specialističnih področij (dermatologije, gastroenterologije, ginekologije, ortopedije, kardiologije, nevrologije, okulistike, onkologije, psihiatrije, otorinolaringologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, plastične, estetske in rekonstruktivne kirurgije, urologije ...) in do pripadajočih diagnostičnih postopkov (gastroskopija, kolonoskopija, obremenitveno testiranje, ultrazvok trebušnih organov, srca, rodil, sklepov …)

Želja zaposlenih v Prvi zdravstveni asistenci je približati ljudem zdravstvene storitve

Jih razširiti po vsej Sloveniji in nuditi svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov.
Storitve Prve zdravstvene asistence so namenjene vsem, tistim, ki nujno potrebujejo hiter dostop do specialistov, in tistim, ki se želijo samo prepričati o svojem zdravstvenem stanju.

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

Kupon za BREZPLAČNO* obdobje do konca leta 2015

+ praktično darilo, PLETENA JOPICA**

*Velja ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31.12.2015.
** Velja za prvih 20, ki boste podpisali novo pogodbo s PZA

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNO KARTICO in jo pošljite na naš naslov. Naročite se na pregled TAKOJ in BREZPLAČNO.*

Petarde

Poškodbe s pirotehničnimi sredstvi

Kaj si predstavljate, ko slišite, da si je nekdo pri pokanju petard poškodoval roko in so ga odpeljali v bolnišnico, kjer je ostal na zdravljenju? Malo, kljub temu da je novica mnogo bolj pretresljiva kot litri rdeče barve na filmskem platnu.



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

V nasprotju z boleznimi in urgentnimi stanji sodobnega časa, ki so posledica nezdravega načina življenja in razvad, nas poškodbe in rane spremljajo že od pradavnine. V zgodovini človeškega rodu so bile tesno povezane z osvajanjem ozemelj, lovom, kmetijstvom in industrijo. Tudi bolnišnice so nastale zaradi oskrbe poškodovanih vojakov v času starega Rima. Tehnološkemu razvoju in spremembam na področju industrije, kmetijstva in hišnih opravil so sledile tudi različne poškodbe in oblike ran.

Vrste poškodb

Tehnološki napredek je prinesel nove, hitrejše in močnejše stroje za poklicno in domačo uporabo, ki pa imajo tudi boljša zaščitna sredstva. Avtomatizacija, računalništvo, robotika so omogočili, da je obsežnih, umazanih raztrganin manj, žal pa smo priča številnim visokoenergetskim poškodbam v prometu in ekstremnih športih. Število in oblika ran se spreminjata tudi z letnimi časi, vremenom in luno, dnevnimi aktivnostmi ter tudi glede na modne zapovedi, vojne razmere in naravne nesreče.

Poškodbe in rane sodijo med tri najpogostejše vzroke, zaradi kateri ljudje obiščejo zdravnika. V prvi polovici življenja so tudi najpogostejši vzrok smrti. Poleg tega so s poškodbami povezani veliki zdravstveni, ekonomski in socialni problemi, ne le funkcionalne in estetske motnje posameznika, pač pa tudi družbe kot celote.

Če iz medicinskega dela odplujemo v bolj poetične vode, lahko rane razdelimo tudi na potrebne (pričakovane) rane in poškodbe med opravljanjem »koristnega« dela ter povsem nepotrebne rane, ki so posledica objestnosti, čezmernega izzivanja, neznanja, podcenjevanja, lažnega junaštva in brezbrižnosti. Pri takih ranah smo lahko udeleženi aktivno, kot poškodovanci, ali zgolj kot posredniki, prodajalci nevarnih predmetov vprašljivega porekla, spodbujevalci ali zgolj nemi opazovalci nevarnega početja.





Poškodbe s pirotehničnimi sredstvi sodijo v drugo skupino tako razdeljenih skupin ran. So povsem nepotrebne! Pomenijo slabosti na več ravneh, v družini in družbi. Za zdravnike pa so velik izziv, ko se po glasni eksploziji pred rokami kirurga znajde nekaj komaj roki prepoznavnega tkiva.

Deset vprašanj o poškodbah s pirotehničnimi sredstvi

Kdo so poškodovanci?

Žrtve pirotehničnih sredstev, ki jih lahko uvrstimo tudi med eksplozivna sredstva, so zlasti mladi. Tisti, ki sledijo zgledu staršev, vzgojiteljev in vrstnikov. Tisti, ki imajo veliko prostega časa, ki so željni izzivov in postavljanja pred vrstniki ter jim manjka iskrenih nasvetov starejših. To niso zgolj cestni postopači, pač pa tudi nepoučeni in drzni odličnjaki.

Zakaj otroci, zakaj starši?

Otroci sledijo zgledu staršev in svojih vr-

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

V azijski kuhinji se korenika ingverja uporablja predvsem kot začimba. Toda ingver je več kot le kulinarični dodatek. Ingver v prehranskem dopolnilu Antimetil® ima neprecenljivo moč pri zmanjšanju občutka nelagodja, ki spremlja slabost in bruhanje med potovanjem in prispeva k normalnemu delovanju prebavnega trakta. Ena obložena tableta Antimetil® vsebuje 50 mg standardiziranega suhega izvlečka ingverja, kar ustreza 500 mg ingverja v prahu. Izvleček suhega ingverja v izdelku Antimetil® je 10-krat bolj koncentriran kot tradicionalni ingver v prahu. **Antimetil® dokazano učinkovito in varno skrbi za lahkotnost vašega želodca na potovanjih, ter prispeva k normalnemu delovanju prebavnega trakta.** Primeren je za otroke od 3.leta starosti naprej, nosečnice od 1.meseca nosečnosti dalje in doječe matere. Je na voljo v lekarnah.

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



stnikov, ki izstopajo s svojo drznostjo. V otroški družbi se začne z vprašanjem, kdo si upa, v družinskem krogu pa z mislijo: vsako leto izstrelimo po sto raket in vržemo dvesto petard, pa se še nikoli nikomur ni nič zgodilo. Dostopnost pirotehničnih sredstev vprašljivega porekla in pisanih barv po nizki ceni je več kot lahka.

Kakšne so poškodbe?

Navadno so poškodbe povezane z vrsto pirotehničnega sredstva (eksplozivne moči) in načinom poškodbe (petarda v roki, žepu, pod nogami). Zlasti nevarni so sestavljanje in lepljenje večjega števila različnih pirotehničnih pripomočkov ter lastna izdelava, predelava in dodelava, pri katerih uporabnik ne ve, kdaj in kako močna bo eksplozija. To večinoma počno otroci brez nadzora, ki se igrajo, eksperimentirajo, spoznavajo in delajo tako, da bo bolj »kul«, »mega«, »špon« ...

Katera tkiva so poškodovana?

Pri poškodbah s pirotehničnimi sredstvi se srečujemo z različnimi poškodbami. Od manjših opeklinskih ran (foto!!!) brez večjih funkcionalnih posledic, žal pa zelo pogosto z obsežnimi in kompleksnimi poškodbami (foto!!!) roke z dramatičnimi funkcionalnimi in estetskimi posledicami (foto!!!). Večinoma so poškodovane kosti (zdrobljeni, odprti zlomi) in vsa mehka tkiva: žile, živci, kite in mišice, prisotne pa so obsežne kožne vrzeli. Območje poškodbe je zelo veliko, tkiva so zmečkana in raztrgana in lahko propadejo tudi pozneje. Pri otrocih so poškodovane rastne stike kosti.

Zakaj so rane, ki jih povzročijo pirotehnična sredstva, še posebno nevarne?

Te rane so umazane, zato je večja nevarnost okužb in zapletov po operaciji. V primeru amputacij pa replantacije največkrat niso izvedljive. Tudi izguba vida ali sluha sta lahko del te nesrečne zgodbe.

Kateri kirurški posegi so potrebni?

Posegi so kompleksni in zahtevajo izurjeno kirurško ekipo (zdravniki, sestre in drugo osebje), ki zna in je pripravljena sredi noči opraviti večurno operacijo in z različnimi tehnikami zagotoviti kar najboljšo funkcijo in estetski videz. Najprej je treba odstraniti vse mrtvo tkivo in šele po tem lahko ugotovimo resničen obseg poškodbe, nato pa je treba učvrstiti skelet ter zašiti mišice in kite. Glavni del operacije je mikrokirurško šivanje drobnih žil in živcev, od katerih sta odvisna preživetje in funkcija (foto). Nazadnje je treba poskrbeti še za kožni pokrov, pri čemer je treba pogosto uporabiti proste režnje – del tkiva na žilnem peclju in živcu, prenesti z drugega dela telesa ter vzpostaviti obtok na poškodovanem. Nato so na vrsti korektivne in estetske operacije. Številne.

Ali kirurški posegi lahko vrnejo videz in funkcionalnost?

Pri vseh visokoenergetskih poškodbah, med katere sodijo tudi poškodbe s pirotehničnimi sredstvi, je to možno le redko. Ker tkiva preprosto ni, so zelo pogoste amputacije in posledična invalidnost.

Koliko stane zdravljenje?

Koliko stane desna roka šestnajstletnika? Na to vprašanje nihče ne pozna odgovora. Najprej je cena stroškov dela, organizacija dežurne službe, materialni stroški operacij, stroški dela fiziatrov in fizioterapevtov, nadomestila za bolniški stalež, invalidnina, bolečine, psihične motnje ... Skratka ogromno.

Koliko časa traja telesna rehabilitacija bolnikov s poškodbami?

Trajanje rehabilitacije je odvisno od vrste in obsega poškodbe, uspešnosti operacije, starosti bolnika, dominantnosti poškodovane roke in drugih dejavnosti. Več kot leto dni. Duševne motnje pa so ob različnih obdobjih različne. Pri otroku ob vstopu v šolo, menjavi okolja, adolescenci, pri iskanju zaposlitve in partnerja. Različno pri različnih poškodovancih.

Kaj lahko storimo sami?

Vse, kar je v naši moči, da bi te, nepotrebne poškodbe preprečili.

Resno in pravočasno! Opozorila, nadzor, izobraževanje, medijske akcije. Že v vrtcih in šoli je treba opozoriti na nevarnosti.

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 24.

Fidiklub kotiček

Stara sem 46 let in sem že v menopavzi. Prenehala sem kaditi in v enem letu pridobila osem kilogramov, zato se zdaj spopadam z različnimi dietami, a ne spravim dol niti kilograma. Čisto sem obupana, prosim za nasvet. Pozdrav!
Marija

Draga ga. Marija!
Dobro ste se odločili, pa čeprav ste pridobili nekaj kilogramov. Diete ne odobravam, potrebna je menjava življenjskega sloga. Predlagam vam mediteranski način prehranjevanja in gibanje, pri katerem se pošteno oznojite. Tako boste pospešili bazalno presnovo in porabljali kalorije tudi v mirovanju. Za pomoč vam svetujem izdelek z glukomananom, vlaknino, ki močno nabrekne, poveča svoj volumen in s tem zagotovi občutek sitosti. Glukomanan dolgo ohranja poln želodec, zaradi česar je lažje omejiti prigrizke med obroki. Se ne absorbira v telo in se izloči z blatom ter je edina vlaknina, ki jo je za pomoč pri hujšanju odobrila Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). Za boljšo prebavo vam svetujem še pegasti badelj, koprivo in zel njivske preslice. Pri nas smo za te namene razvili čaj prijetnega okusa – Detox.

Veliko uspehov vam želim.
Mag. Urška Strlekar, mag. farm.



„Danes vse poti ne vodijo v Rim, pač pa v supermarket. Novodobno svetišče, sodobni rehabilitacijski center, družabno stičišče starejših in otroška igralnica hkrati. So super veliki, s super ponudbo, po super cenah, obljubljajo super zadovoljstvo. Tudi lepota ima svoje supermarkete in na žalost se v njih izgubi več ljudi kot v divjem tropskem pragozdu, polnem pasti in neznank. Prihodnost je v Supramarketih lepote, v katerem bodo visoko izobraženi strokovnjaki z najvišjimi moralno etičnimi načeli prodajali le tisto, kar ljudje resnično potrebujejo, visoko kakovostne in natančno izbrane storitve po meri posameznika.



SUPER MARKET LEPOTE

Lepota in mladost sta, poleg zdravja, najbolj iskani dobrini



Ste se morda že kdaj vprašali:

Kako je videti slavna manekenka na naslovnici ob šesti uri zjutraj? Kakšne so zvijače fotografov in strokovnjaka za photoshop, da ustvarijo popolne fotografije? Katero kremo proti staranju naj izberemo, da ne bo njen edini učinek le stanjšana denarnica? Ali obstajajo učinkovine, ki nekirurško pomlajujejo kožo? Kaj in kako lahko z ličenjem poudarimo ali skrijemo? Kako na naš videz vpliva pravilna izbira oblačil? Kako si lahko oblikujemo postavo

brez estetske kirurgije? Kako izbrati kirurga za estetski poseg? Kdaj je pravi čas za laser, polnila, botoks in kirurgijo? Kakšne so realne, neobdelane fotografije pred posegom in po njem?

Knjiga SUPER MARKET LEPOTE, mednarodno priznanega rekonstrukcijskega in estetskega kirurga prof. dr. Uroša Ahčana in uveljavljenih strokovnih sodelavcev, bralca dobro in pošteno informira, izobrazi in mu da moč za pravilno odločanje pri pomembnih vprašanjih. Predstavi celo paleto možnosti – od ličenja, oblačenja, fotografiranja, telesne vadbe, medicinske kozmetike, estetskega zobozdravstva in estetske kirurgije.

Knjiga Super market lepote naj bo vaš vodnik, preden se podate v pravi supermarket lepote. Da boste iz njega prišli lepši, zadovoljni in srečni, oziroma, kot pove njen avtor:

‚‘Človeško telo ne sme biti prazen nakupovalni voziček, ki ga vozimo od police do police in vanj nalagamo preštevilne uporabne in neuporabne izdelke, ki nam jih ponujajo posebno izobraženi strokovnjaki za marketing in prodajo. Nakupovalnih košaric in vozičkov je neskončno, telo pa je le eno. Vaše, od rojstva do smrti.“



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

Farmacevt svetuje

Slišala sem, da lugolova raztopina pomaga pri številnih težavah, še posebno pri razstrupljanju telesa, in da s to raztopino zelo uspešno zdravijo tudi obolele za rakom.

Zanima me, v katerih primerih priporočate uživanje lugolove raztopine in kakšni so učinki?

Jana iz Vipave

Lugolova raztopina je raztopina joda in kalijevega jodida v vodi. Raztopina je antiseptik za zunanjo uporabo in deluje protivirusno, protibakterijsko in protiglivično. Uporablja se za kirurško razkuževanje rok in v veterini kot diagnostično kontrastno sredstvo in pri akutnem zdravljenju določenih endokrinih bolezni. Uporablja se izključno pod strogim zdravniškim nadzorom.

Lugolovi raztopini se pripisujejo mnoge zdravilne lastnosti, ki jih ta nima. Med drugim se omenja kot učinkovito sredstvo proti depresiji in zaprtju, za detoksikacijo, zdravilo proti raku in podobno. Raziskave in empirične izkušnje teh navedbe ne potrjujejo. Pri tem je nujno poudariti, da ne zdravljene oziroma napačno zdravljene bolezni lahko bistveno poslabšajo zdravstveno stanje bolnika.

Zaradi visoke vsebnosti joda lahko uživanje Lugolove raztopine resno škoduje zdravju. Jod je sicer nujno potreben element za pravilno delovanje ščitnice, a v visokih odmerkih pri zdravih ljudeh moti njeno delovanje.

Dnevna potreba po jodu je pri zdravih odraslih osebah je približno 200 mikrogramov. To količino joda običajno dobimo dnevno s hrano. Lugolova raztopina lahko povzroči tudi razjede na želodcu in požiralniku. Poleg tega so znane, čeprav bolj redke, tudi poškodbe dihal in ledvic.

Zaradi vsega navedenega se Lugolovo raztopino izdaja zgolj po predpisu zdravnika, in sicer na beli zdravniški recept.

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.



Matični mleček iz Lekarne Ljubljana

Prehransko dopolnilo z medom, svežim matičnim mlečkom, pantotensko kislino in vitaminom B6. Vitamin B6 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, pantotenska kislina pa prispeva k umskim zmogljivostim. Oba prispevata tudi k sproščanju energije pri presnovi ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju



Prof. dr.
Marko Hawlina,
dr. med.,
specialist
oftalmolog

Nova tehnologija znotrajočesnih leč omogoča neodvisnost od očal

Odprava očal z operacijo na očesni leči

Oftalmolog prof. dr. Marko Hawlina nam je predstavil novosti na področju operativne odprave dioptrije na daljavo in bližino, ki jo opravljajo v specializiranem okulističnem centru v Portorožu.

Razširjeno je mnenje, da se laser uporablja za odpravljanje vseh težav z vidom, tudi pri starovidnosti.

Laser se uporablja predvsem za odpravo dioptrije pri mlajših od 35 let, za odpravo starovidnosti pa so bolj primerne druge metode, na primer vstavitev znotrajočesnih leč.

Tehnologija je zelo napredovala. Katere so bistvene pridobitve na vašem področju?

Danes poseg opravimo skozi zelo majhne vstopne rane, tako da se po operaciji skoraj ne vidi, da je bilo oko operirano, na oko pa tudi ne dajemo več obveze. Zelo natančni diagnostični aparati nam izračunajo predvideno dioptrijo, zato so sedaj rezultati operacij tako dobri, da je možno operirati tudi nekoga, ki ima sicer z očali še dober vid.

Zdaj so na voljo tudi intraokularne leče, ki jih vgradite v oko in s katerimi lahko povrnete vid tako na daleč kot tudi na blizu, sočasno pa odpravite še astigmatizem.

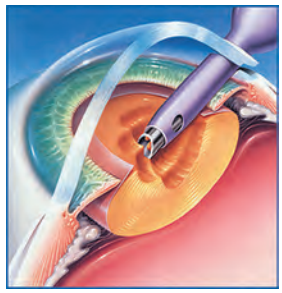
Res je, v zadnjem času je zaradi uspešnosti nove generacije multifokalnih in toričnih intraokularnih leč vse več pacientov, ki si ob operaciji sive mrene želijo delno ali v celoti odpraviti potrebo po očalih. To je za to pravzaprav tudi edina priložnost, ki jo imamo v življenju. Nova tehnologija z najnovejšimi trifokalnimi lečami in lečami s podaljšanim goriščem vrača vid na tako rekoč vse razdalje in korigira tudi astigmatizem. Te leče so izdelane povsem individualno, za vsakega pacienta posebej, se ne spremenijo in ostanejo v očesu do konca življenja.

Kakšne pa so možne komplikacije teh operacij ?

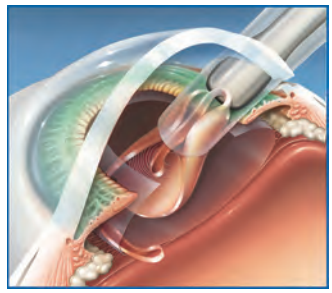
Pri vsaki operaciji je teoretično možno, da pride do komplikacij, kot so vnetja ali nepričakovana dioptrija, vendar je takih komplikacij izredno malo. Pri starejših modelih multifokalnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senzitivnost in vid v poltemi ni bil tako dober, pa kljub temu so bili ljudje v veliki večini z njimi zadovoljni. Pri najnovejših modelih leč pa je teh težav bistveno manj.

Kakšna je razlika med vidom po operaciji z vstavitvijo monofokalnih leč, ki jo opravimo na napotnico, in med vidom po vstavitvi multifokalnih leč?

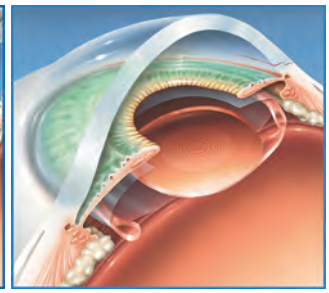
Po operacijah z vstavitvijo monofokalnih leč je vid dober na daljavo, za vid na bližino pa moramo nositi očala. Prav tako te leče ne odpravijo



A: Odstranitev vsebine očesne leče z ultrazvočno sondo.



B:Implantacija intraokularne leče skozi 2.2 mm rez, ki ga ni potrebno šivati



C: Multifokalna intraokularna leča v prozorni lečni ovojnici, ki ostane v očesu.

astigmatizma, laično cilindra, zaradi česar so po operaciji potrebna očala tako za vid na daleč kot tudi za na blizu.

So vsi pacienti primerni za implantacijo multifokalnih ali toričnih leč?

Ne, za te posege niso primerni vsi, poleg tega pa je treba vedeti, da so ti posegi nadstandardni, podobno kot laserska odprava dioptrije, zato jih zdravstveno zavarovanje ne krije. Ker je cilj takih posegov doseči optimalen rezultat brez dodatne korekcije z očali, je treba pred njimi natančno pregledati vse dejavnike, ki so potrebni za odločitev o optimalni intraokularni leči za posameznega pacienta.

Kateri pacienti torej za operativno vstavitev multifokalnih leč niso primerni?

Pri starejših je zelo pogosta bolezen starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je pri bolnikih, ki imajo napredovali glavkom. Pri njih z operacijo ni moč v celoti vrniti centralnega vida. Se pa tudi zanje razvijajo posebne intraokularne leče, ki naj bi jim olajšale branje in jih bomo v kratkem začeli vgrajevati tudi pri nas.

Ali operacije dioptrije opravljate tudi z laserjem?

Da, tudi. Področje laserske refraktivne kirurgije spremljam že od samega začetka, v zadnjih letih pa je tehnologija tako napredovala, da komplikacij z izbiro prave tehnike skoraj ni več. Te posege opravljam v sodelovanju z dr. Marjanom Irmanom, ki ima v Sloveniji na tem področju največ izkušenj. Uporabljamo najmodernejši laser in uspehi so res dobri. Najnovejše generacije laserjev omogočajo poseg, pri katerem se očesa skoraj ne dotaknemo več. Tudi komplikacij in suhega očesa je s to tehniko manj kot pri tehniki, ki jo na primer na veliko izvajajo v Zagrebu.

Kaj menite o množičnem odhajanju slovenskih pacientov na Hrvaško?

Neprimerno oglaševanje, ki slovenskim zdravnikom ni dovoljeno, je naredilo svoje in več bolnikov, ki so bili operirani na Hrvaškem, zdaj posledice teh operacij zdravi pri slovenskih zdravnikih. Danes ni niti enega strokovnega razloga, da bi naši bolniki hodili na operacije oči na Hrvaško, in tudi njihova cena je, upoštevaje vse stroške in možne komplikacije, nižja v Sloveniji. Še zlasti je treba biti previden pri agencijah, ki ponujajo «neodvisno» primerjavo cen in kakovosti centrov za laser, ker s tem prikrito favorizirajo tiste centre, s katerimi sodelujejo.

Kaj je še treba vedeti o očesnih operacijah? Kaj lahko vpliva na operativni in pooperativni potek?

Zelo pogosto imajo pacienti kronično vnetje maščobnih žlezic, ki imajo izvodila ob trepalnicah. Strjen izloček ustvari čepke, ki zamašijo izvodila teh žlezic, in ob trepalničnem robu se lahko razvije kronično vnetje vek, blefaritis. Gre za bolezensko stanje, ki ga je treba ozdraviti še pred operacijo sive mrene, saj sicer lahko pride do težav s celjenjem ter celo znotrajočesne okužbe, endoftalmitisa. S suhim očesom in boleznimi očesne površine, ki so lahko zelo kompleksne, se poleg operacij sive mrene in bolezni roženice poglobljeno ukvarja asist. dr. Petra Schollmayer. Vsekakor sta pred posegi bistveni natančna priprava in najvišja mera strokovnosti.

Kontaktni podatki:
Prof. dr. Marko Hawlina, dr. med., specialist oftalmolog
www.hawlina.eu
e-pošta: info@hawlina.eu
tel. 041/396 600, 031/394 224

Skrb za oči

Če so roke prekratke ...

Koliko pomladi štejemo, se včasih zavemo šele, ko roke nenadoma postanejo prekratke. Tedaj iščemo pravo in dobro osvetlitev, spreminjamo naklon knjige, krivimo ekrane, nazadnje pa se sprijaznimo, da bo treba ne glede na mladost v naši glavi in srcu obiskati oftalmologa.



Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

Otroci nam lahko potožijo zaradi slabega vida na šolsko tablo, nekateri odrasli imajo lahko težave pri nočni vožnji ali glavobole v čelu.

Oftamološki pregled

Začnemo s pregledom pri zdravniku specialistu oftalmologu, ki nas bo povprašal o težavah, opravil potrebne preiskave in nam svetoval primerno zdravljenje.

Aparat, ki nam pomaga pri diagnozi refrakcijske anomalije, se imenuje refraktometer. Izmerjena dioptrija je dobro izhodišče za določitev dioptrije, ki jo nato oftalmolog predpiše za očala. Včasih, predvsem pri otrocih, za pomoč pri predpisu očal uporabimo ciklоplegične kapljice.

Vidno ostrino za daljavo določimo s pomočjo optotipov (številke, črke ali sličice standardih velikosti) za vsako oko posebej. Pregled opravimo v zatemnjenem prostoru. Glede na najmanjšo velikost optotipa, ki ga nekdo lahko prebere, določimo njegovo vidno ostrino. Najpogosteje uporabljamo Snellenove optotipe.

Vidno ostrino za bližino ugotavljamo tako, da bolnik bere besedila s črkami različnih velikosti na razdalji, primerni za bližinsko delo. V pomoč nam je Jeagerjeva tablica.



Refrakcijske anomalije

Refrakcijska anomalija je motnja, ki se pojavi, ko se vzporedni žarki svetlobe, ki vstopijo v oko, ne zberejo na mrežnici. Refrakcija je odvisna od moči lomljenja žarkov v vidnem sistemu in dolžine optične osi. Na nastanek refrakcijskih napak vpliva dednost, pomembni pa so tudi dejavniki okolja. Približno 75 odstotkov odraslih, starejših od 42 let, ima slabšo vidno ostrino zaradi refrakcijske anomalije.

Vrste refrakcijskih anomalij

Refrakcijske anomalije so hipermetropija ali daljnovidnost, miopija ali kratkovidnost, astigmatizem ter prezbiopija ali starovidnost.

Daljnovidnost

Daljišče se nahaja na strani slike predmeta, za mrežnico, zaradi česar pride do zamegljenega vida na blizu in občasno na daleč. Pojavijo se lahko glavoboli, večja občutljivost za svetlobo, utrujene oči.

Kratkovidnost

Žarki svetlobe, ki padajo vzporedno na roženico, se združijo pred mrežnico. To je pogosta refrakcijska anomalija, ima jo 30 odstotkov ljudi. Začne se v šolski dobi, z rastjo očesa se dioptrija povečuje in se ob koncu telesne rasti ustali. Slabo vidimo na daljavo; ko hočemo videti bolje, oči pripremo, stisnemo veke in zožimo očesno špranjo.

Doktor 24 KLINIKA

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

OČESNA AMBULANTA

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decembra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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

Astigmatizem

Svetlobni žarki, ki vzporedno padajo na roženico, se ne zberejo v enem žarišču na mrežnici, ampak v dveh, ki nista točkasti, temveč sta dve črti, pravokotni druga na drugo. Lahko si predstavljamo, da roženica ni v obliki žoge za košarko, temveč v obliki žoge za ragbi. Pacient z astigmatizmom ima zamegljen vid na bližino in daljavo. Včasih opazimo, da nagiba ali obrača glavo v določeno smer, da bi videl bolje.

Starovidnost

S starostjo leča izgubi prožnost in pojavijo se težave ob gledanju na blizu. Prve spremembe navadno opazimo po štiridesetem letu. Prvi somptomi so lahko glavobol pri dolgotrajnem bližinskem delu ali težave pri prilagoditvi z bližine na daljavo.

Terapija refrakcijskih anomalij

Po natančnem oftalmološkem pregledu in pogovoru s pacientom se odločimo za najustreznejšo terapijo ali kombinacijo terapij.

Očala

Očala so najstarejši, najbolj preprost in najbolj varen način korigiranja refrakcijskih napak. Poznamo različne vrste očalnih stekel.

Enožariščna stekla uporabljamo samo za gledanje na bližino ali daljavo oziroma točno določeno razdaljo.

Bifokalna (dvožariščna) stekla omogočajo pogled na daljavo in bližino z istimi očali. Del za daljavo in bližino sta ločena z robom v obliki polkroga na spodnjem delu očal.

S progresivnimi (večžariščnimi) stekli vidimo na vse razdalje. V zgornjem delu imajo dioptrijo za daljavo, ki se navzdol postopno spreminja v dioptrijo za bližino, tako da so v srednjem delu dioptrije za vmesne razdalje, na primer do računalnika ali delovne površine.

Dobre očalne leče absorbirajo ultravijolične žarke, imajo antirefleksni sloj, ki ublaži bleščanje, hidrofobni sloj olajša čiščenje, trdi sloj pa poveča obstojnost.

Kontaktne leče

Kontaktne leče so optični pripomoček, ki ga vstavimo v oko, na površino roženice.

V nekaterih primerih, na primer pri zelo visokih dioptrijah, so kontaktne leče bolj primerne od očal, saj z njimi pacienti bolje vidijo in imajo širše vidno polje. Z njimi je lažje tudi pri športnih aktivnostih in se ne zarosijo pri prehodu iz hladnega v topel prostor, kot se včasih zgodi pri očalih. Prav tako so pomemben način korekcije pri nekaterih očesnih boleznih, kot je na primer keratokonus, ali ob veliki razliki v dioptriji med očesoma.

Glede na material, čas nošenja in razdaljo, na katero vidimo z lečami, razlikujemo več vrst leč. Katere kontaktne leče so za nekoga primerne, je odvisno od njegovih potreb, starosti, lastnosti očesa in morebitnih težav, ki jih zazna ob uporabi določene vrste leč.

Kontaktne leče predpiše zdravnik specialist oftalmolog po predhodnem pregledu. Ves čas nošenja kontaktnih leč so nato potrebni kontrolni pregledi pri zdravniku specialistu oftalmologu.

Kontaktne leče niso primerne pri suhih očeh, ob slabih higienskih razmerah ali za delo v prašnem okolju. Pri slabi higieni, vnetjih roženice, izbiri napačnih leč in predolgi uporabi lahko nastanejo huda vnetja roženice in bolezenske spremembe, ki lahko za vedno okvarijo vid na prizadetem očesu.

Ob prehladu, pordelih očeh ali občutku tujka v očeh kontaktna leča ne sodi v oko. Takrat nosimo očala.

Tudi ob odsotnosti težav in dobrem prenašanju leč je priporočljiva občasna uporaba korekcijskih očal.

Operacija

Operativno se lahko dioptrijo odpravi z laserjem ali vstavitvijo znotrajočesne leče. Operacija pride v poštev takrat, ko želi biti bolnik manj odvisen od očal in kontaktnih leč ali ko jih ne more uporabljati.

Doktor svetuje

Če ste opazili, da vidite slabše, je potreben je pregled pri zdravniku specialistu oftalmologu. Vzrok slabšega vida je lahko refrakcijska anomalija ali pa druga očesna bolezen, ki jo je treba zdraviti, zato ne odlašajte z obiskom.

Če nosite kontaktne leče, ne pozabite na redne kontrolne preglede pri zdravniku specialistu oftalmologu. Le tako bodo morebitne težave odkrite pravočasno in bo njihovo zdravljenje bolj uspešno.

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

Bodite VseVID še dolgo



Bivanje v prostorih z umetno svetlobo
Delo za računalnikom
Uporaba sodobnih telefonov
Spremljanje video vsebin...

To so samo nekateri dejavniki, ki uničujejo vaš VID.

OHRANITE DOBER VID

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida.

Selen in vitamin E ščitita celice pred oksidativnim stresom.

VisionVitalize™ je inovativna formula luteina in zeaksantina vrhunske kakovosti.



NutriLAB www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah dm.

Težave z glasom

Kaj je hripavost

Hripavost je neugodna sprememba glasu, ki jo zaznamo s sluhom. Pogostnost hripavosti se ocenjuje na 3 do 9 odstotkov vse populacije, med starejšimi osebami na 12 do 35 odstotkov. Hripavosti med otroci in mladostniki je 6 do 25 odstotkov, odvisno tudi od starostne skupine, ki jo opazujemo. Več je hripavih dečkov kot deklic.



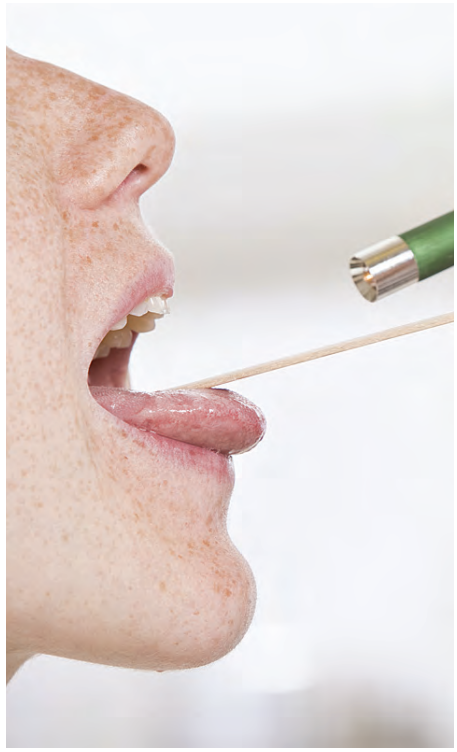
Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialistka otorinolaringologije

Velja pravilo, da mora vsakega hripavega bolnika, ki je hripav več kot tri tedne in nima jasnih znakov okužbe zgornjih dihal, pregledati otorinolaringolog, da ugotovi vzrok hripavosti.

Simptomi, ki jih navajajo hripavi bolniki, so spremenjen glas, izguba glasu, utrujenost pri daljšem govoru, zadihan in tih glas, prelomi glasu v višjih legah, piskajoč in stisnjen glas, zmanjšan razpon glasu, pogosto odkašljevanje, boleča tvorba glasu, praskanje v grlu in občutek tujka.

Pri pregledu otorinolaringolog lahko najde organske vzroke za hripavost: vozličke na glasilkah, polipe na glasilkah, oteklino glasilk, rakasti tumor glasilk, vnetja grla (akutne okužbe z bakterijami in virusi, kronična vnetja oz. alergija, kajenje, vračanje želodčne vsebine), poškodbe grla in živčno-mišične okvare.

Včasih pri otorinolaringološkem pregledu ni najti organskega vzroka za hripavost. Tedaj je hripavost posledica čezmerne in napačne rabe glasu oziroma glasovne zlorabe, ob tem je vokalni aparat na videz anatomsko in funkcionalno normalen.



Dejavniki, ki vplivajo na glas

Na kakovost glasu vpliva veliko dejavnikov okolja ter različne bolezni in bolezenska stanja organizma:

– glasovna obremenitev na delovnem mestu in v prostem času: pomembno je zagotoviti ravnotežje med glasovnimi zmogljivostmi in glasovnimi obremenitvami. V kolikor so obremenitve večje od zmogljivosti, se pojavijo glasovne težave. Glasovne zmogljivosti se od človeka do človeka precej razlikujejo;

– ponavljajoča se vnetja zgornjih in spodnjih dihal povzročijo začasno spremenjeno stanje sluznice, kar je vzrok za glasovne težave. Bolnik se pri tvorbi glasu napreza, saj skuša izboljšati kakovost glasu. Ob tem se lahko kaj hitro utiri napačna glasovna tehnika, mišična prenapetost;

– neugodne mikroklimatske razmere na delovnem mestu ali doma so lahko temperaturne, kemijske, mehanske ali alergijske narave;

– neprimerne akustične razmere silijo govorca h glasnejšemu govorjenju;

– škodljive razvade: kajenje in uživanje alkoholnih pijač škodujeta sluznici grla, dihal in prebavil. Sluznica glasilk se spremeni in izgubi svoje biomehanične lastnosti;

– alergija je čezmerna reakcija organizma na snovi iz okolja. Alergeni so prehranski in tisti, ki jih vdihamo. Alergija povzroča otekanje sluznice in povečano izločanje sluzi, kar vpliva tudi na tvorbo glasu;

– zdravila: zdravila za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, pršila za zdravljenje astme in zdravila za odvajanje vode iz telesa lahko vplivajo na kakovost glasu, saj sušijo sluznico grla;

– vpliv hormonov je pomemben zlasti pri glasovnih profesionalcih, saj nihanje nivoja spolnih hormonov lahko povzroča otekanje sluznice glasilk. Pomembni so tudi ščitnični hormoni: pri pomanjkanju hormonov se lahko pojavlja močnejša oteklina glasilk, ki povzroči znižanje glasu, pri zvišani vrednosti

AUDIO BM
VEČ ZA VAŠ SLUH
NEOPAZNI SLUŠNI APARATI
BREZPLAČNO PREVERITE SLUH
AUDIO BM smo pogodbeni dobavitelj za slušne aparate
ZZZS
NARAVEN ZVOK
reddot award 2015 winner
50 let tradicije
POKLIČITE 059 044 055 ZA TERMIN
Obiščite nas
AUDIO BM KUPON
BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE
6 kos SAMO 3 EUR
DOKTOR
Veljavnost do 31. 3. 2016
Velja samo s kuponom, zato ga shranite.
VEČ INFORMACIJ
www.audiobm.si
• LJUBLJANA • MARIBOR • TRBOVLJE
• NOVO MESTO • BREŽICE • KOPER

ščitničnih hormonov pa prevelika napetost mišic, ki sodelujejo pri tvorbi glasu;

– vračanje želodčne kisline do žrela in grla povzroča kemično vnetje sluznice grla, poleg tega se pojavi pokašljevanje, kar dodatno obremenjuje glasilki;

– težave z vratno hrbtenico povzročajo povečano napetost mišic na vratu, pa tudi zunanjih grlnih mišic. S tem se spremeni položaj grla v vratu, posredno pa tudi napetost notranjih grlnih mišic in njihovo delovanje, kar je lahko vzrok hripavosti;

– psihogeni dejavniki. Tudi nekatere osebnostne značilnosti pogojujejo nastanek hripavosti. Reakcija na stres, strah, zaskrbljenost, depresija in zaviranje izražanja čustev povečujejo napetost grlnih mišic.

Zdravljenje hripavosti

Obravnava hripavega bolnika je timska. V ekipi sodelujejo otorinolaringolog (subspecialist za glas se imenuje foniater), klinični logoped in klinični psiholog.

Zdravljenje je usmerjeno k odpravi neugodnih dejavnikov, ki so privedli h glasovnim težavam. Nekatere od njih lahko zdravimo z zdravili (okužbe, alergija, vračanje želodčne kisline itn.), pri nekaterih bolnikih pa pride v poštev tudi kirurško zdravljenje (operacija vozličev, polipov ali otekline glasilk).

Zelo pomembno vlogo pri zdravljenju hripavosti ima logoped, ki bolnika seznani s pravili glasovne higiene, izvaja glasovno terapijo, skuša izboljšati držo telesa bolnika ter koordinacijo med dihanjem, tvorbo glasu in govorom ter zmanjšati glasovni napor in popraviti izreko. Bolnik se mora najprej naučiti pravilne tehnike tvorbe glasu, večji problem pa je prenos naučenega v vsakdanje življenje, kar zahteva veliko vztrajnosti in redno vadbo.

V kolikor so prisotni psihogeni dejavniki za nastanek hripavosti, pri zdravljenju sodeluje tudi klinični psiholog. Ta izvaja psihološko svetovanje, različne oblike sprostitvenih tehnik in psihoterapije, vedenjsko kognitivno terapijo ter druge vrste psihološke obravnave bolnika.

Adolescenca je čas, ko se otrok odloča za šolanje za bodoči poklic, zato je zelo pomembno, da hripav mladostnik, ki ima glasovne težave, pravočasno pride na pregled in

Nadaljevanje na strani 32

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

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri otorinolaringologu

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 24.



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.

Odhod zagotovljen!

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

Nadaljevanje s strani 30

zdravljenje. V kolikor glasu ne uspemo izboljšati, je treba mladostnika usmeriti v pravilno izbiro poklica in mu odsvetovati šolanje za poklice z veliko glasovno obremenitvijo (učitelj, vzgojitelj, profesionalni pevec, prodajalec, telefonist, logoped itn.).

Zdravljenje hripavosti je dolgotrajno in traja več mesecev.

K uspehu zdravljenja veliko prispevata motivacija in trdo delo bolnika.

Skrb za glas

1. Skrb za glas je glasovna higiena, ki naj bi jo upoštevali vsi, še posebno pa tisti, ki opravljajo delo z glasovno obremenitvijo, kot so pevci, igralci, napovedovalci, učitelji, vzgojitelji, duhovniki, prodajalci, telefonisti ...
2. Vsak dan je treba zaužiti dovolj tekočine. Najbolj primerna je voda, ki naj bi je zaužili vsaj liter in pol do dva litra dnevno.
3. Ogibati se je treba snovem, ki dražijo sluznico dihal, kot so cigaretni dim, kemikalije, prah …
4. Zelo slabo za glas je hrupno okolje. Hrup sili govorca ali pevca h preglasnemu govorjenju in petju.
5. Glasovno obremenitev je treba prilagoditi svojim zmogljivostim. Glasovne zmogljivosti se razlikujejo od osebe do osebe.
6. Svojega glasu ne smemo zlorabljati (prehiter in preglasen govor, šepet, oponašanje živali, kričanje, pretirano petje in petje izven svojega obsega).
7. Glasovna obremenitev naj bo enakomerno razporejena preko dneva in tedna.
8. Treba je uporabljati akustična pomagala, ozvočenje.
9. Za dober dih je potrebna redna telesna aktivnost.
10. Treba je upoštevati navodila za preprečevanje vračanja želodčne vsebine.
11. Hripavost zahteva glasovni počitek. Kadar smo prehlajeni, je treba molčati, glasilk se ne sme obremenjevati. Ravno to je najpogostejša napaka mnogih pevcev in govorcev, ki lahko vodi k dolgotrajnim glasovnim težavam.

Doktor svetuje

Vsakega hripavega bolnika, ki je hripav več kot tri tedne in nima jasnih znakov okužbe zgornjih dihal, mora pregledati otorinolaringolog, da ugotovi vzrok hripavosti.
Kajenje je najpomembnejši dejavnik pri nastanku raka grla. Zgodnji znak je hripavost.

Glasovna higiena

- ***Pijte dovolj vode.***
- ***Ogibajte se kajenju.***
- ***Ogibajte se hrupnemu okolju.***
- ***Glasovno obremenitev prilagodite svojim zmožnostim.***
- ***Ne zlorabljajte glasu.***
- ***Bodite telesno aktivni.***
- ***Če ste prehlajeni, se glasovno ne naprezajte.***
- ***Upoštevajte preventivne ukrepe proti vračanju želodčne vsebine v žrelo in grlo.***
- ***Spalni prostori naj ne bodo pretopli in suhi.***
- ***Hripavost zahteva glasovni počitek.***

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

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 24.

Doktor odgovarja

Krunoslav Pavlović, dr. dent. med.



Kdaj menjati plombo, mostiček ...

Imam 58 let, precej pravilno skrbim za zobe. Nekaj so mi jih v mladosti izpulili, modrostnih, zaradi težav pri izraščanju, enko zgoraj pa sem kot najstnica zlomila, zato imam prevleko. Desno zgoraj imam tudi mostiček. Imam tudi nekaj srebrnih in nekaj belih plomb.

Moje vprašanje je, kdaj, če sploh, moram menjati plombe, prevleko in mostiček. Ali jih moram menjati tudi, če ni težav? Na enki zgoraj me namreč moti, da je zadaj srebrna in se pri smehu vidi. Bele plombe mi dobro služijo vsa leta, nastajajo pa vidni robovi na stiku plombe in zoba. Mostiček se zdi precej stabilen, se mi pa zdi, da na enem zobu zgoraj (na stiku zoba in dlesni) nastaja večji razmik. Zahvaljujem se vam za odgovor in vas lepo pozdravljam.

Bralka iz Ljubljane

Spoštovana gospa!

Za menjavo zalivke se odločimo, ko poči, ko odstopa od zobovine, zaradi staranja materiala (korozije, zabarvanja, obrabe površine) ali zaradi kariesa pod zalivko ali zraven nje. Vsekakor je lahko razlog za menjavo zalivke tudi estetski videz. Najpogosteje zaradi barve oziroma, kot navajate, kovine. Funkcionalne in prilegajoče se zalivke, ki tesnijo, ni dobro kar tako odstranjevati, saj se tedaj sprosti največ škodljivih snovi (amalgamske, kovinske zalivke).

Čvrstost mostu je le eden od simptomov, ki ga opisujemo pri ocenjevanju primernosti konstrukcije. Most je lahko zaradi lege in položaja korenin nosilcev popolnoma čvrst, vendar pa so korenine in pripojni aparat pod njim vneti in potrebujejo terapijo. Ob neprimerno načrtovanem ugrizu lahko postane most majav, a že rahla korekcija grizne površine s svedrom odpravi preobremenjenost in z njo povezano majavost. Pomembno je, da opazujemo videz dlesni. Vneta dlesen je otekla, rdeča, lahko tudi rahlo modrikasta in ob ščetkanju ali pa že ob grizenju zakrvavi. Odmik dlesni od mostička, ki ga opisujete, je lahko posledica preteklih vnetij, preobremenjenosti ali pa le čezmernega in agresivnega ščetkanja.

Najbolje je, da redno obiskujete zobozdravnika, ki lahko sproti oceni spremembe v ustih.

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

Estetika v najsodobnejšem zdravstvenem centru Diagnostika Clarus

Tempo današnjega časa nam ne dopusti, da bi prisluhnili svojemu telesu in si vzeli čas zase. Naše poslanstvo je celovita skrb za vaše zdravje. Dejavnost opravljamo že 20 let. Poleg 500 m2 vrhunsko opremljenih ambulant, male operacijske dvorane, najsodobnejše medicinske opreme z vrhunskimi specialisti, ki sledimo inovacijam in trendom moderne medicine. V to uvrščamo tudi aktualne pomlajevlne (lepotne) posege.



Diagnostika Clarus

Ko v ogledalu okrog oči zagledamo prve gubice, je to znamenje, da se mladost počasi poslavlja od nas. Vendar pa s pomočjo sodobnih medicinskih postopkov lahko mladosten videz podaljšamo Uporaba botoxa in polnil lahko moteče obrazne gubice dokaj preprosto zgladi.
Z aplikacijami botoksa, hialuronske kisline (polnila), ali s kombinacijo obojega učinkovito zgladimo gubice okrog oči, na čelu, med obrvmi, na nosnem korenu in okoli ust ter koži na obrazu vrnemo elastičnost in napetost.

Korekcija povešenih očesnih vek - Blefaroplastika

Z leti postaja koža tanjša in ohlapnejša. Očesne veke se zato lahko postopoma povesijo.



Dermatohalaza je strokovni izraz za kozmetično motečo povešeno kožo zgornje ali spodnje veke . Je najpogostejša sprememba, ki povzroča žalosten in utrujen videz obraza. Korigiramo jo z operacijo ki se imenuje blefaroplastika, ki spada v nizkoinvazivne posege z hitro rehabilitacijo. Poseg največkrat opravimo zaradi estetskih razlogov, čeprav v nekaterih primerih tudi zaradi funkcionalnih razlogov, če odvečna koža na zgornji veki visi preko tarzalnega roba in s tem zmanjšuje vidno polje. Preden se odločimo za operativni postopek naredimo predoperativni pregled, kje se pregleda stanje kože vek, položaj funkcije vek, ter obočesna tkiva in stanje samega očesa. Fotodokumentacija prestavlja še eden pomemben aspekt korekcije, ko nam da upogled v konačni izhod in rezultat operacije. S posegom odstranimo odvečno kožo, gube vek in eventuelno maščobno tkivo ter ustvarimo novo obliko vek.
Poseg se naredi v lokalni anesteziji in traja približno eno uro, rez pa poteka v pregibu kože, tako, da se brazgotine po operaciji praktično ne opazi. Rano zašijemo z drobnimi šivi, ki jih po 1 tednu odstranimo.

Botulinum toxin (Vistabel)

Botulin toksin širše poznan kot botox, je najpogosteje izvajana estetska storitev na svetu. To je enostaven, varen, neboleč in izredno učinkovit način pomlajevanja, ki ublaži ali celo povsem odpravi izrazne - mimične gube.
Med posegom, ki traja približno 30 minut, se na vnaprej določena mesta z tanko iglico vbrizga botulin toksin. Dober učinek botoksa dosežemo tako, da vbrizgamo natančno določeno količino botoxa v natančno izbrano mišico. Količino botoxa

prilagajamo tako glede na velikost mišice katere delovanje želimo oslabiti, kot na želen učinek. Na mestih vbodov so lahko sprva vidna drobna rdeča vbodna mesta. Po posegu lahko nadaljujete z vsakodnevnimi aktivnostmi, vendar morate upoštevati zdravniška navodila.
Botox je primerna je za odpravljanje vodoravnih gub na čelu, navpičnih gub med obrvmi,drobnih gubic ob zunanjih očesnih kotičkih (t. i. smejalne gubice, >račje tačke). Izredno učinkovit je tudi pri preprečevanju prekomernega potenja.

Filerji

Kožni filerji (kožna polnila) predstavljajo hiluronsko kislino , ki je naravno prisotna v našem telesu ter koži in je povsem biološko razgradljiva snov. Ko se straramo se vsebnost hialuronske kisline zaradi različnih škodljivih vplivov manjša. Kot posledica pomanjkanja hialuronske kisline koža zgubi svojo strukturo, elastičnost in volumen. Pojavijo se nezaželene kožne gubice in globlje gube.
Postopek korekcije gub je kratek, traja cc 30 min. te se po postopku lahko odpravite na vsakdanje opravke, ter upoštevate navodila zdravnika.



Injiciranje polnila se priporoča v primerih:
Izrazitih nazolabialnih gub (gubi, ki potekata od baze nosu na vsaki strani proti ustnemu kotičku); izrazitih marionetnih gubi (gubi, ki potekata od ustnih kotov proti bradi); glabelarnih gub (navpične gube med obrvmi); izraznih gub, ki jih ne moremo v celoti odstraniti z injeciranjem botulin toksina, "račje tačke" ob očesnih kotih, navpičnih gubice okoli ust; za povečanje ustnic ali korekcijo njihovih oblik; oblikovanje ali povečanje lic, zapolnitev nepravilnosti obraza, nastalih zaradi povešanja in zmanjšanja volumna mehkih tkiv obraza kot posledice staranja (tako imenovani nekirurški lifting). Trajanje učinkov je različna, odvisno je od vrste uporabljenega polnila (njihova obstojnost je glede na vrsto preparata od 6-12 mesecev), od strukture kože, starosti, tehnike vbrizganja, mesta vnosa, mimike, načina življenja.

Male kirurške intervencije okrog oči

Na koži okrog oči se lahko in pogosto pojavijo izrastki ki motijo bodisi estetsko ali funkcijonalno. Koža okrog oči je zelo tanka in delikatna, te je



tudi odstranjevanje izrastkov okrog oči delikaten poseg. Razne ciste, bradavice, ječmeni, ateromi se na kirurški ali drugi način odstanjujejo. V posvetu z zdravnikom vam bo strokovno svetovano kako ravnati z določeno spremmebo in kaj bi bil najboljši način zdravljenja v vašem primeru.

PELLEVE

Je učvrstitev kože in glajenje gub s pomočjo radiofrekvenčne tehnologije (nekirurški lifting).
Pellevé je klinično preizkušena, neinvazivna, nežna, varna in učinkovita metoda za pomlajevanje kože obraza, vratu in dekolteja brez stranskih učinkov. Rezultati so vidni takoj po posegu, koža je napeta, bolj gladka, gubice so vidno zmanjšane. Želen učinek lahko pričakujete čez 1 do 3 mesece.
Pellevé je primeren za vse tipe kože, moške in ženske vseh starosti, najboljši rezultat pa lahko pričakujemo pri starosti med 35 in 60 let.
Glajenje kože poteka s posebnimi sondami z radiofrekvenčno tehnologijo, ki temelji na nebolečem in varnem segrevanju podkožnega tkiva.





Do ostrejšega vida z naravnimi pigmenti

Naše oči se v sodobnem času veliko bolj naprezajo: moderne tehnologije, delo pri umetni svetlobi, pogoste nočne vožnje, slabovidnost in seveda staranje vplivajo na utrujenost oči in zamegljenost vida.

Lutein in zeaksantin sta naravna pigmenta, prisotna v sadju in zelenjavi, ki podpirata zdravje oči. Zeaksantin je naravno prisoten tudi v rumeni pegi, lutein pa v obrobnih predelih očesne mrežnice. Oba varujeta oči pred oksidativnimi spremembami.

Novo prehransko dopolnilo vsebuje oba pigmenta v obliki inovativne formule VisionVitalize™, cink, ki ima vlogo pri ohranjanju vida, ter selen in vitamin E, ki celice varujeta pred oksidativnim stresom.



Pomoč imunskemu sistemu

Ehinaceja ali ameriški slamnik je simbol Alfreda Vogla, svetovno znanega švicarskega pionirja naravnega zdravljenja. Zdravilo Echinaforce s svojimi učinkovinami podpira delovanje imunskega sistema pri okužbi s tipičnimi virusi prehlada in nas ščiti pred razvojem premočnih simptomov. Novejše raziskave na Škotskem so pokazale, da Echinaforce pomaga našemu imunskemu sistemu ravno toliko, kot je prav – če smo torej bolj obremenjeni, pod stresom in imamo primanjkljaj spanja, kar običajno vodi k slabši odpornosti, bo pomoč Echinaforcea še močnejša. Echinaforce poleg tega odlikuje tradicionalno preizkušen način pridelave: vse ehinaceje uporabijo vedno sveže, iz lastne ekološko kontrolirane pridelave v Švici. Naravno zdravilo je primerno tudi za otroke od 4. leta starosti dalje www.avogel.si, nasveti@farmedica.si

Natančno preberite navodilo. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

OGLASNO OKNO



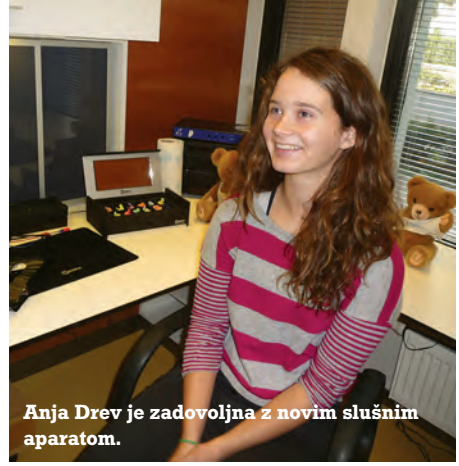
Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz

Visoko kakovostni kurkumin s 45-krat višjo biorazpoložljivostjo – izdelek leta 2015 v Nemčiji

Kurkumin je v azijskih kulturah v uporabi že več tisočletij. Obstaja že več kot 3000 študij o koristnih učinkih kurkumina. Curcumin Extrakt 45 ima do 45-krat višjo biološko razpoložljivost kot konvencionalne oblike kurkumina. Vsebuje visok delež naravne sestavine kurkumin s posebno visoko biorazpoložljivostjo.

- Olajša prebavo.
- Izboljša gibljivost sklepov.
- Pripomore k stimuliranju tvorbe prebavnih telesnih tekočin.
- Pripomore k boljši prebavi maščob.
- Pripomore k ohranjanju zdravja jeter in žolčnika.
- Pomaga kontrolirati odziv na vnetja v telesu.

Kmalu v lekarnah in specializiranih prodajalnah. www.wolz.si



Anja Drev je zadovoljna z novim slušnim aparatom.

Smučarka Anja Drev z novim Widexovim slušnim aparatom

Naša uspešna smučarka Anja Drev, ki je aprila letos na olimpijskih igrah gluhih v Rusiji osvojila bronasto medaljo v smuku, je naglušna že od rojstva.

Letos oktobra so na podjetju Widex Slušni aparati, d. o. o., poskrbeli, da se bo Anja dobro počutila tako v domačem okolju kot na belih strminah – Anji so podarili nov slušni aparat Widex Dream 440 Fashion. Gre za zelo zmogljiv in kakovosten slušni aparat, ki je prilagojen njeni izgubi sluha in aktivnemu življenjskemu slogu. Anja je z novim slušnim aparatom zelo zadovoljna, saj pravi, da veliko bolje sliši in lažje komunicira. Anja kot vrhunska športnica potrebuje kakovosten slušni aparat, ki ji omogoča nemoteno komuniciranje tudi v ekstremnih situacijah. Poleg tega je Dream Fashion primeren tudi za ljudi, ki nosijo očala ali, kot v Anjinem primeru, smučarsko čelado, saj s svojo obliko omogoča optimalno prileganje ušesu. Več na: www.widex.si.

Oraflogo gel – v boju proti parodontozi in gingivitisu

Oraflogo gel takoj blaži bolečino in učinkovito celi ustno sluznico. V primerjavi s podobnimi izdelki vsebuje Oraflogo gel kar 50 odstotkov več hialuronske kisline, ki sodeluje pri obnavljanju tkiv in deluje pritivnetno. Poleg aktivne hialuronske kisline vsebuje Oraflogo gel še devet naravnih ekstraktov rastlin in zelišč, ki učinkovito pomagajo pri parodontozi in vnetih dlesnih.

Oraflogo gel vrača zdravje vašim dlesnim:
- zmanjša krvavitev dlesni
- zmanjša otekline
- utrjuje dlesni
- dlesnim vrača naravno obarvanost

Oraflogo gel je primeren za vso družino, saj pomaga tudi pri aftah in herpesih, ranah zaradi neprilagojočih protez, mostičkov ali ortodontskih prepratov , pri vseh ranah nastalih zaradi različnih dentalnih posegov v ustih ter pri stomatitisih po kemoterapijah in obsevanjih.



Oraflogo gel lahko kupite v vseh lekarni ali specializiranih trgovinah. Več na: www.oraflogo.com

Bolečine v hrbtu?



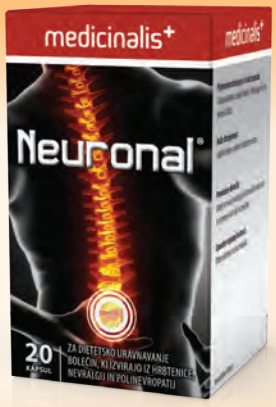
- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Edinstvena kombinacija nukleotidov in B-vitaminov:

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

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

panakea

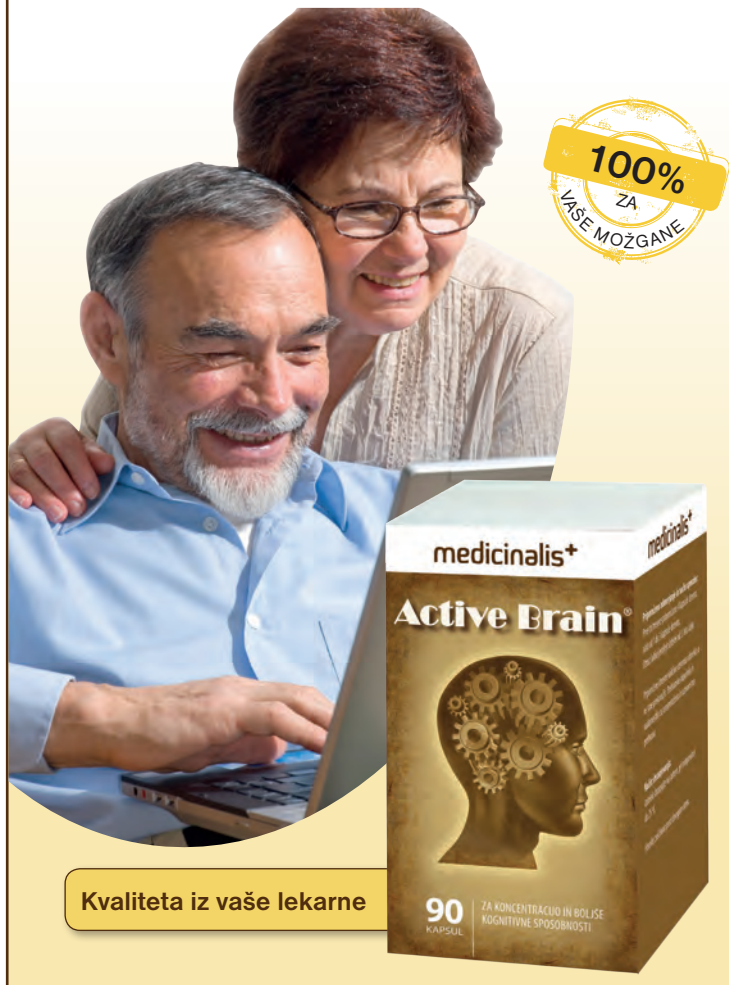
Copyright Panakea d.o.o.

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

visokokoncentrirane Omega-3 (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink, vitamin D3

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.
Zares pomaga!

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

www.aktivnimozgani.si

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

Govedina iz juhe s šampinjoni

Recept, domača priredba klasike iz osemdesetih let, je skrajno preprost.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Že spet govedina iz juhe!

Pred časom objavljeni recept, kako na precej drugačen način uporabiti kuhano govedino, ki ostane po nedeljskem kosilu z govejo juho, je požel precej odobravanja med uporabniki. Zategadelj vam tudi tokrat ponujam jušno govedino, ponovno malo drugače.

Za tri osebe potrebujemo:

- 30 do 40 dag kuhane jušne govedine (bočnik se najbolje obnese, tako za juho kot za ta recept),
- dobrega pol kilograma šampinjonov (raje rjavih kot belih),
- oljčno olje, maslo, sol, poper, svetlo sojino omako, worcestrsko omako, grobo mlet sušen česen,
- pol decilitra konjaka, vinjaka ali brendija,
- smetano za kuhanje (1 dl) in gorčico (1 žlico).

Kuhano govedino narežemo na čim tanjše lističe (najlažje gre, dokler je še hladna, iz hladilnika), prelijemo z žlico jedilnega olja, dvema žlicama svetle sojine omake in žlico worcestrske omake, dodamo suh česen, temeljito premešamo in pustimo, da nekaj časa stoji na sobni temperaturi. Medtem očistimo šampinjone in jih navpično narežemo; večje na četrtine, manjše kar na polovice. Ponev dobro segrejemo in na žlici oljčnega olja ter malo masla gobe popečemo, da dobijo malo lepe, rjave barve (3 do 4 minute na polnem ognju). Če se le da, naj bo ogenj dovolj močan, da ne spustijo vode. Dodamo marinirano govedino in naglo mešamo, da se v dobri minuti na hitro pregreje. Dodamo še smetano in gorčico, popramo (dodatno soliti zaradi sojine omake navadno ni treba) in mešamo, da nastane lepa, gladka omaka. Prilijemo še konjak ali vinjak in flambiramo.

Brez strahu, je sila preprosto. Če imamo plinski štedilnik, samo nekoliko pomaknemo ponev proti sebi in nagnemo, da se mešanica vname preko roba, ali pa preprosto prižgemo z vžigalnikom. Alkohol gori počasi, vseeno pa je ponev za približno deset sekund polna rumenega plamena. Ko alkohol zgori, na hitro premešamo in postrežemo s kuhanim belim rižem.

Med dodatnimi začimbami v tem receptu zelo dobro prijajo kapre, lahko tudi timijan. Vino? Če smo ga pili ob nedeljskem kosilu, ga v ponedeljek morda ne bi.

Dober tek!








Solz ne potrebujejo, 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 31. 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 Telemacha. Pogoji in navodila za uporabo storitve SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.dnevnik.si/pogoji.



Velikosti:
ženske majice: 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:



DOŽIVITE **NAJVEČ**

S PAKETOM **MODRI**

59,95* EUR/mesec

PRVO OMREŽJE V SLOVENIJI*

Povežite komunikacijo v enem paketu, ki vključuje brezskrbno mobilno telefonijo z neomejenimi klici in sporočili ter s 3 GB prenosa podatkov, sedaj **z možnostjo dokupa dodatnih 10 GB mobilnega interneta za samo 3 € na mesec**. Obenem vam paket omogoča neomejeno fiksno telefonijo, zanesljiv internet s hitrostjo do 100 Mb/s, izjemno izkušnjo televizije z več kot 215/40 HD programi ter ogled vaših najljubših vsebin odslej do 7 dni nazaj.*

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Izraz »prvo omrežje v Sloveniji« opisuje časovno zaporedje začetka delovanja mobilnih in fiksnih telekomunikacijskih omrežij v Sloveniji.
Naročniško razmerje s paketom Modri lahko v akcijskem obdobju od 16. 11. 2015 do 31. 1. 2016 sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki. Paket Modri v akcijskem obdobju vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, internet SiOL s hitrostjo 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje neomejene klice v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter neomejene klice v območja EU, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Pri paketu Modri je možen zakup akcijske opcije Mobilni internet 10 GB – Modri za prenos podatkov na mobilnem delu paketa, ki vključuje 10 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije, možnost delitve mobilne internetne povezave z drugimi napravami (t.i. »tethering« oz. »wifi točka«) pa je pri navedeni opciji onemogočena. Cena opcije Mobilni internet 10 GB – Modri je 3 EUR (z DDV) na mesec. Ogled nazaj 7 dni je možen le na izbranih TV-programih in je brezplačno na voljo vsem uporabnikom SiOL TV do 1.1.2016. Po tem datumu bo na voljo le v paketih TopTrio B, TopTrio C, Modri, TopDuo TV, TopTrio Mega HD, TopTrio, TopTrio Plus, TopTrio HBO in TopTrio Optika. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana