Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 21, Januar 2016



POGOVOR

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

Tema meseca:

Transplantacija srca

Celiakija

Ničesar ne pogrešam - no, trenutno morda nosečniške hlače uniforme

NEDELJSKI

www.sanofarm.si

Zaradi NO•DOL a ostajam mlad. Ker deluje.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

KAZALO

UVODNIK
Naj bo vsak dan dan brez cigarete....3

POGOVOR:
Ničesar ne pogrešam - no, trenutno morda nosečniške hlače uniforme....4

TEMA MESECA:
Transplantacija srca....8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Bolezni majhnih otrok....12
Terapija z udarnimi globinskimi valovi....16
Kar ste vedno želeli vprašati o aidsu....18
Rešitev je brezglutenska dieta....24
Miti in resnice v oftalmologiji....26
Zaščita in nega kože jeseni in pozimi....28
Z malimi koraki do velikega uspeha....30

ZDRAVILIŠČE SE PREDSTAVI:
Terme Dobrna....34

DOKTOR ODGOVARJA:
Suh in dražeč kašelj....14

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje....36

DOKTOR KUHA:
Lahkotno in enostavno po praznikih....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, Tomaž Bukovec, Anže Furlan, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov.
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



Naj bo vsak dan dan brez cigarete

S prihodom novega leta so prišle tudi zaobljube, ki se največkrat dotikajo opustitve nepotrebnih dejavnosti in razvad ter izboljšanja svojega zdravja, telesne kondicije in s tem bolj srečnega in mirnega življenja. Ko se oziramo v preteklo leto in se soočamo z zaobljubami, nemalokrat ugotovimo, da se je spremenilo le malo ali skoraj nič. Vsekakor je dobro, da se vsaj v določenih trenutkih zavemo potrebnih sprememb, vendar menim, da je prav vsak dan pomemben in da prav vsak dan lahko prispeva k izpolnitvi želja po spremembah in uveljavitvi dobrih navad. Potrebni sta le trdna volja in odločnost.

Kot izredno škodljivo razvado, ki je med Slovenci zelo pogosta, štejemo kajenje, ki močno vpliva na naše življenje in zdravje ter tudi na našo okolico. Tako tudi letos obeležujemo 31. januar kot dan brez cigarete, kar je lahko za vse kadilce spodbuda, da trajno opustijo kajenje. Rak pljuč je drugo najpogostejše rakavo obolenje na svetu in najpogostejše glede smrtnosti. V Sloveniji je po pogostnosti na tretjem mestu, za njim pa vsako leto zboli več kot tisoč ljudi. V zadnjih letih ugotavljamo, da pojavnost pri obeh spolih narašča; pri moških rahlo, pri ženskah pa strmo, kar povezujemo z epidemijo kajenja pri ženskah, ki se je začela nekaj desetletij pozneje. Glavni vzrok pljučnega raka je še vedno aktivno kajenje, ki do tridesetkrat poveča verjetnost nastanka raka, pri pasivnem kajenju, ko v okolici kadijo drugi, pa se verjetnost poveča za približno 20 odstotkov. Statistika kaže, da zaradi bolezni, povzročene s kajenjem, umre približno polovica kadilcev. Spoštovane bralke in bralci, predlagam, da se vsi aktivno vključimo v ozaveščanje o škodljivosti in preprečevanju te razvade, predvsem v svoji bližnji okolici, in tako pripomoremo k zmanjšanju obolevnosti smrtonosnega pljučnega raka in drugih bolezni, povezanih s kajenjem.

V tokratnem pogovoru meseca je sodelovala specialistka družinske medicine Katarina Plausteiner, dr. med, spec. družinske medicine, ki kot redno zaposlena vodja 24-urne zdravniške pomoči v Prvi zdravstveni asistenci opravlja zahtevno terensko delo družinskega zdravnika. Pri tem se dnevno srečuje s težavami bolnih in obolelih ter njihovimi družinami. Njeno delo je vsekakor zelo specifično, saj ne obsega le zdravniškega dela, ampak se nemalokrat prepleta z različnimi socialnimi in drugimi okoliščinami domačega okolja in družine, kar lahko bistveno vpliva na odločitve glede poteka in zdravljenja bolezenskega stanja ter morebitne takojšnje napotitve v zdravstveno ustanovo. Za sodelovanje se ji v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in ji želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Temo meseca je prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., spec. kardiolog, posvetil transplantaciji srca, ki je kljub številnim novim metodam, ki se razvijajo v zadnjih letih, še vedno zlati standard zdravljenja končne srčne odpovedi. V zadnjih letih se Slovenija po številu presaditev srca na milijon prebivalcev redno uvršča na prvo mesto v svetu, zato lahko z gotovostjo rečemo, da je presaditev srca tudi pri nas uveljavljena in varna metoda zdravljenja. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci, veseli nas, da ste revijo Doktor 24 zelo lepo sprejeli. Naša zdravniška ekipa se obvezuje, da bo tudi v letošnjem letu poskrbela za zanimive in uporabne prispevke, nasvete in priporočila, ki bodo ob sprejemanju in sodelovanju prispevali k vašemu boljšemu počutju in zdravju, s tem pa tudi k boljšemu počutju in zdravju celotne populacije. Srečno in hvala za zaupanje!

Vidmar Vito



Ničesar ne pogrešam - no, trenutno morda nosečniške hlače uniforme

Na vprašanje, kdaj je vedela, da bo zdravnica, dr. Katarina Plausteiner pove, da tega čisto zares ni vedela nikoli: »Ko sem bila majhna, sem hotela postati detektiv. Šele veliko pozneje, v drugi polovici gimnazije, me je začelo zanimati, kako deluje človeško telo. Pri tem sta imela veliko vlogo profesor biologije, gospod Andrej Podobnik, in huda prometna nesreča, ki se mi je zgodila pri sedemnajstih letih.«

Vito Avguštin

Kot sama pravi, se je za študij medicine odločila pravzaprav zato, ker ni vedela, kaj naj študira. Zanimala sta jo namreč tudi psihologija in pravo. Na koncu se je odločila za medicino, ker se ji je zdela od vseh možnosti nekako najbolj konkretna.

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

Odkar sem prišla do poklica, nikoli. Med študijem pa čisto na začetku, ko je bilo večina predmetov takih, ki niso imeli – vsak takrat se mi je tako zdelo – nobene zveze z medicino, kot sem si jo predstavljala jaz; na primer fizika. Takrat sem celo zelo resno premišljevala o menjavi študija, šla sem celo na pogovor na Filozofsko fakulteto, na psihologijo. Danes sem zelo hvaležna gospodu profesorju, čigar imena se žal ne spomnim, ki mi je takrat toplo priporočil, naj ostanem kar na medicini.

Kje ste študirali?

V Ljubljani.

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

Ne. Mislim, da ga samo študij ne more dati nikomur, potrebne so izkušnje. Seveda med študijem pridobiš veliko podatkov, vidiš veliko primerov, ampak zares se učiš šele ob lastnem delu. Takrat lahko kakovostno povežeš pridobljena teoretična in tudi praktična znanja z lastno izkušnjo.

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

Težko bi pavšalno ocenila. Jasno je, da je akademsko učenje potrebno, nujno je poznati osnove. A kot sem rekla, le z izkušnjami in dejanskim delom se potem res naučiš. Vsaj zame to velja.

Kje ste začeli delati?

Delati sem začela kot sekundarijka po končanem študiju, bilo je kroženje po različnih klinikah v Kliničnem centru v Ljubljani.

Se spomnite svojega prvega dne v službi?

Ne. Se pa na splošno spominjam začetkov dela, ker sem bila prestrašena in prepričana, da ne znam ničesar.

Kaj je botrovalo odločitvi za družinsko zdravnico?

Širina družinske medicine. Pa morda tudi to, da nisem želela delati v veliki ustanovi in biti preveč vpeta v delo.

Že kar nekaj časa ste v mobilni dežurni ekipi. Kako se pravzaprav uradno imenuje vaš oddelek?

Prva zdravstvena asistenca.

Lahko rečemo, da pride urgenca na dom?

Ne. Urgentnih primerov oziroma primerov, pri katerih gre ali bi lahko šlo lahko za stanje, ki neposredno ogroža življenje, ne rešujemo.

Kako gre potem vse skupaj? Recimo, da me zelo boli želodec. Če sem član Asistence 24 ur, imam na voljo posebno telefonsko številko, na katero pokličem. In potem?

Oglasi se dežurni v našem klicnem centru, ki vas nato poveže z dežurnim zdravnikom. Z njim se pogovorite o svojih težavah in dogovorite za obisk na domu, če je to potrebno. Naš dostopni čas je na območju Ljubljane z bližnjo okolico nekje med dvema in tremi urami, zdravnik in tehnik v tem času prideta z opremljenim osebnim vozilom na dom. Sledita pregled in terapija ali pa nadaljnja napotitev v katero izmed nujnih ambulant, če stanje to narekuje. V takih primerih organiziramo tudi prevoz z reševalnim vozilom. Lahko bi rekli, da je potek od klica do rešitve težav za bolnika zelo eleganten in bistveno manj naporen, kot če bi moral na primer z bolečinami obiskati svojega zdravnika.

Ste trmasti?

Sem.

Ker ste trmasti, najbrž ne boste priznali, ampak vaše delo je precej stresno?

Kakor kdaj. Seveda pridejo dnevi, ko je dela veliko, ko je fizično naporno in psihično izčrpavajoče. Če prištejemo še medčloveške odnose, organizacijske zaplete … Ja, včasih je stresno. Mislim, da ravno trma včasih povzroči, da se še bolj obremenjujem. Takrat bi najraje imela vse v svojih rokah in vse sama uredila.

Slišati je veliko pohval in ugotovitev, da ste na ravni tovrstnih služb v primerljivih državah. Bi kaj spremenili, kaj pogrešate?

Spremenila bi nekaj organizacijskih stvari, ničesar pa ne pogrešam. No, morda trenutno nosečniške hlače uniforme.

Ali pogrešate relativno mirno ordinacijo in znane paciente ali pa še vedno uživate pri svojem delu?

Pogrešam še ne. Priznam pa, da mi vedno bolj ustreza občasno nadomeščanje kolegove ambulante med njegovo odsotnostjo. Sem pa potem tudi vedno vesela, ko je ambulantne rutine konec in grem lahko spet na teren.

Vsak dan se srečujete z novimi situacijami, novimi primeri, vedno novimi pacienti, ki imajo težave s prebavili, glavobolom, dihanjem, visoko telesno temperaturo … Teža odgovornosti je najbrž že skoraj moreča.

Odgovornost je enaka, kot če bi to bili stari znanci. Je pa delo nekoliko drugačno, obširnejše, morda zaradi tega težje.

Se bojite napake?

Seveda, mislim, da se je boji vsak zdravnik, a ne živim in ne delam v strahu, da bom kaj naredila narobe. Ta strah jemljem kot nekaj pozitivnega, nekaj, kar nenehno spodbuja, da svoje delo opravim po najboljših zmožnostih.

Velikokrat morate biti najbrž tudi psiholog. Marsikomu zagotovo veliko pomeni pogovor.

Pogosto, še zlasti kadar gre za psihične težave ali strahove, je res že telefonski pogovor dovolj.

Vi ste tudi zdravnice in zdravniki, ki prihitite, ko se z zdravstvenimi težavami sooči kdo od obiskovalcev Slovenije: turisti, poslovneži ...

Res je. Kontaktirajo nas zavarovalnice, pri katerih imajo tujci sklenjeno zdravstveno turistično zavarovanje, in mi jim pomagamo. Na nas pa se obrnejo tudi posamezniki, neodvisno od zavarovalnic.

Je tega veliko?

Relativno. Včasih jih je nekaj na teden, včasih manj. Morda je odvisno tudi od letnega časa in turistične sezone.

Med tujci so poleg turistov in poslovnežev tudi znana imena – glasbeniki, igralci, operni pevci … Lahko poveste kaj več o tem?

O imenih seveda ne morem govoriti, so pa med njimi res tudi slavne osebnosti.

Ali lahko z nami delite kakšno anekdoto?

V spomin se mi je vtisnil obisk pri znanem glasbeniku, ki je imel nekaj ur pred koncertom težave z bolečinami v nogi. Bil nam je zelo hvaležen za našo pomoč, brez sledi zvez-





Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 29. februarja 2016.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

10 % nižja cena
za pristop v PZA
do 29.2.2016

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na
0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si

dniške arogance, ki jo včasih srečamo, pa ne le pri tako imenovanih zvezdnikih.

V bistvu imate izjemno službo. Puščate sledi, in to pozitivne. Ljudem, ki jih obiščete, prinašate rešitve, boljšo kakovost bivanja. Že ta občutek je najbrž fenomenalen.

Res je. To je tisto, kar me pravzaprav žene naprej.

V spominu pa zagotovo ostajajo konkretni obrazi in žive besede. Predvsem hvaležnost in besede pohvale. Vam veliko pomenijo?

Nekateri prav zares ostanejo. Živo se spomnim gospe, ki sem jo šla obiskat zaradi nekih splošnih, nejasnih težav, a mi nekaj ni dalo miru, notranji glas mi je govoril, da nekaj ni v redu. Pa sem jo poslala naprej, v eno izmed nujnih ambulant, in izkazalo se je, da s pravilno napotno diagnozo, čeprav je bila napisana z vprašajem. Gospa je preživela. Če je ne bi poslala, ne bi … Pozneje sem od nje in njene hčerke prejela pisno zahvalo, ki jo še danes hranim. »Hvala, ker ste se zavzeli zame in mi rešili življenje.« Še vedno se me dotakne, še vedno mi da velik zagon za naprej in še vedno mi prikliče kakšno solzo v oči.

So pa včasih najbrž tudi besede, ki vas zabolijo in prizadenejo?

Na žalost tudi. Predvsem takrat, ko nas ljudje jemljejo kot nekaj, za kar so plačali in je njim na uslugo, brez medčloveškega spoštovanja, če že ne spoštovanja do poklica in zaupanja v znanje in delo. V vsakem primeru strokovno opravim svoje delo, ne znam pa ostati dolžna. V primerni obliki se postavim zase in za ekipo, kadar je to potrebno.

Vaše delo je vsekakor pestro in zanimivo. Kako pa nanj gleda vaš partner, je razumevajoč?

Je. To se še bolj vidi zadnji dve leti, odkar imava hčerko in je treba urnike in prostočasne aktivnosti pogosto prilagajati ne samo svojim željam, pač pa tudi skrbi zanjo in mojemu urniku.

Kje se vidite čez deset let?

Kje, ne vem, vem pa, kakšno – srečno in zadovoljno.

Kako se najbolj sprostite in si odpočijete?



Najbolj si odpočijem ob dobri knjigi. Zadnje čase tudi več in raje kuham. Za božične praznike na primer pečem in sestavljam medenjakove hiške. Tudi to me sprošča. Sicer pa rada hodim na Šmarno goro, še posebno zabavno je s hčerko in možem.

Koliko časa potrebujete, koliko dni, da začnete uživati dopust in da se vam v misli ne vpletajo več slike iz službe?

Navadno res traja nekaj dni, da čisto odmislim službo in da ne preverjam elektronske pošte vsako jutro. Ko se enkrat odklopim, pa ni več težav.

Se ukvarjate s katerim od športov?

Nikoli nisem bila posebno dobra športnica. Ponosna pa sem nase in hvaležna možu, ki me je postavil na smučke, skoraj dobesedno, da sem po dolgih letih spet začela smučati.

Katera glasbena zgoščenka je v predvajalniku vašega osebnega avtomobila?

Trenutno izmenično poslušamo Pekarno Mišmaš in Mačka Murija.

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



NOVI POTRDITVI KLINIČNIH POTI ZA ZDRAVLJENJE OBRABE HRUSTANCA Z GLUKOZAMINOM (2014, 2015)

Na svetovnih konferencah za osteoporozo, osteoartrozo in bolezni gibal v **Sevilli, aprila 2014** in **Milanu, marca 2015** so vodilni eksperti, vključno z revmatologi potrdili, da je glukozaminov sulfat, ki ima uradno potrjeno farmacevtsko kakovost in status zdravila, **osnovno zdravljenje** za obrabo hrustanca oziroma osteoartrozo. S tem so se zavzeli za nadaljnji razvoj in aplikacijo kliničnih poti z algoritmi za zdravljenje, saj ugotavljajo, da je treba **spodbuditi soglasje med zdravniki za večjo uporabo teh smernic**. V izjavi navajajo pomen čimbolj celostne anamneze, potem poudarjajo pomen zmanjševanja čezmerne telesne teže, primerne fizioterapije in ohranjanja aktivnega načina življenja. Ponovno so navedli, da pri zdravljenju z glukozaminovim sulfatom neželenih učinkov **ni bilo nič več kot pri placebu**.

Glukozamin Pharma Nord kapsule

mic menges

www.micmenges.com

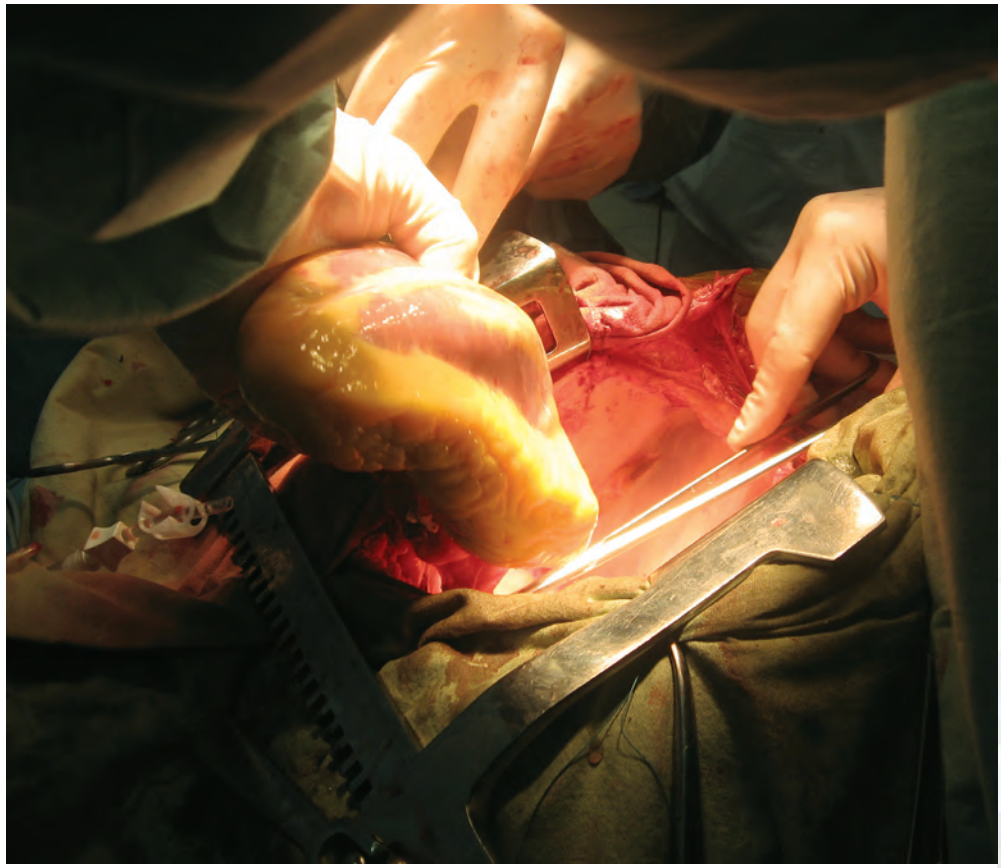
01 729 1382, 041 769 544

Transplantacija srca

Ne glede na številne metode zdravljenja, ki se razvijajo v zadnjih letih, je transplantacija srca še vedno zlati standard zdravljenja končne srčne odpovedi. Uspešno zdravljenje s transplantacijo srca temelji na ustrezni izbiri prejemnika in dajalca, usklajenem delovanju številnih zdravniških ekip in doslednem spremljanju bolnikov po presaditvi. V zadnjih letih se Slovenija redno uvršča na prvo mesto v svetu po številu presaditev srca na milijon prebivalcev, zato lahko z gotovostjo rečemo, da je presaditev srca pri nas uveljavljena in varna metoda zdravljenja.



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



Kdo je primeren prejemnik za presaditev

Za presaditev srca so primerni bolniki s srčnim popuščanjem, pri katerih so izčrpane vse druge možnosti zdravljenja, ki izpolnjujejo vse indikacije in ki hkrati nimajo nobene od kontraindikacij za predvideni poseg.

Tabela 1: Indikacije in kontraindikacije za presaditev srca

INDIKACIJE

- Napredovalo srčno popuščanje, funkcijski razred NYHA III/IV
- Znaki napredovale okvare srca na ultrazvočnem pregledu
- Pogosti sprejemi v bolnišnico zaradi poslabšanja srčnega popuščanja
- Izrazito zmanjšana telesna zmogljivost (šestminutni test hoje < 300 m)
- Vsaj šest mesecev optimalno zdravljenje z zdravili

KONTRAINDIKACIJE

- Starost prejemnika nad 70 let
- Povišani pritiski v pljučnem žilju ali napredovala bolezen pljuč
- Napredovala bolezen ledvic ali jeter
- Prisotnost malignega obolenja v zadnjih petih letih
- Sladkorna bolezen s poznimi zapleti (nefropatija, nevropatija, retinopatija)
- Aktivno psihiatrično obolenje ali psihosocialna nestabilnost

Nosilec programa presaditev srca v Sloveniji je Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, ki deluje v okviru Kliničnega oddelka za kardiologijo na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. V okviru programa poteka obravnava tudi tistih bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, ki so kandidati za zdravljenje s presaditvijo srca.

Pri vsakem bolniku, pri katerem razmišljamo o zdravljenju s presaditvijo, moramo opraviti preiskave po protokolu za presaditev srca. Opraviti je treba vse obvezne preiskave, glede dodatnih preiskav pa je potreben posvet s transplantacijskim kardiologom. Po opravljenih preiskavah mora lečeči zdravnik bolnikovo dokumentacijo predstaviti na transplantacijskem konziliju, ki ga sestavljajo transplantacijski kardiolog, transplantacijski kardiovaskularni kirurg, transplantacijska medicinska sestra in psiholog. Če konzilij ugotovi, da bolnik izpolnjuje vse indikacije za presaditev in hkrati nima nobene od navedenih kontraindikacij, se uvrsti na nacionalno elektivno listo za presaditev srca (ta je del Eurotransplantove čakalne liste), nadaljnjo obravnavo bolnika pa prevzame Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca.

V urgentnih primerih pri uvrstitvi bolnika na listo za presaditev srca sledimo protokolu za obravnavo akutnega srčnega popuščanja, kjer o nadaljnji obravnavi (presaditev srca, mehanična cirkulatorna podpora) bolnika z akutnim, hudim srčnim popuščanjem odloči ad-hoc konzilij transplantacijskega kardiologa, transplantacijskega kardiovaskularnega kirurga in lečečega specialista v enoti intenzivne medicine, kjer je bolnik hospitaliziran.

Kako poteka presaditev srca

Presaditev srca je izrazito interdisciplinarna metoda zdravljenja, ki zahteva usklajeno delovanje različnih medicinskih ekip v sorazmerno kratkem časovnem okvirju (od odvzema srca do končane presaditve ne sme preteči več kot štiri ure). Za uspeh presaditve so zato ključnega pomena dobro sodelovanje med različnimi strokami, hitra in natančna koordinacija in ustrezna logistična podpora.

Po uvrstitvi na čakalni seznam za presaditev srca je treba bolnika redno spremljati v transplantacijski ambulanti; bolnik mora tudi sporočati transplantacijskemu kardiologu vse spremembe zdravstvenega stanja. Ko transplantacijski kardiolog prejme ustrezno ponudbo za srce, nadaljnje priprave na operacijo potekajo glede na časovni potek odvzema organov, ki ga določi donorski center. Med operacijo kardiovaskularni kirurg odstrani večino obolelega srca in pusti samo majhen del preddvorov, v katere nato všije novo srce. Operacija navadno traja pet do šest ur. Bolnik je prve dni po posegu hospitaliziran v enoti intenzivne terapije, nato pa premeščen na oddelek, kjer uvedemo vsa potrebna zdravila ter ga poučimo o posebnostih življenja s presajenim srcem.

V zadnjih letih je na nacionalnem čakalnem seznamu za presaditev srca povprečno štirideset bolnikov, vsako leto pa jih na nanj uvrstimo približno trideset. Povprečna čakalna doba za elektivno presaditev srca je v Sloveniji približno 281 dni, za urgentno presaditev srca pa približno 41 dni. Smrtnost na čakalnem seznamu dosega približno 10 odstotkov in je vezana predvsem na bolnike, ki potrebujejo presaditev srca zaradi akutnega srčnega popuščanja.

Kakšno je življenje po presaditvi

V zgodnjem in poznem obdobju po presaditvi sta ključnega pomena indukcijsko in vzdrževalno zdravljenje za preprečevanje zavrnitvene reakcije (imunosupresivno zdravljenje). Zdravila za preprečevanje zavrnitvene reakcije zmanjšujejo sposobnost telesa, da se brani pred okužbami, zato v prvih mesecih po presaditvi srca bolniki prejemajo še terapijo za preprečevanje okužb.

Čeprav presajeno srce sprva še ni oživčeno, so bolniki večinoma že kmalu po operaciji sposobni za normalno življenje. Večina jih navaja dobro telesno zmogljivost in zadovoljstvo z izboljšano kakovostjo življenja. Dolgoročna uspešnost presaditve srca je zelo odvisna od življenjskega sloga prejemnika po presaditvi, ki mora vključevati zdravo prehrano in redno telesno dejavnost, dosledno jemanje vseh predpisanih zdravil, spremljanje telesne teže, temperature, krvnega tlaka in srčnega utripa v skladu z navodili in redne kontrolne ambulantne preglede in preiskave.

NOVOST

Trojna (po)moč za vaše dihalne poti

Zaradi nihanja v temperaturi in vlagi je na preizkušnji učinkovitost imunskega sistema. Zato dihalne poti (nos, grlo in žrelo) v zimskih in prehodnih mesecih največkrat napadejo virusne okužbe: gripe in prehladi.

Ko napadejo virusi, vzemite pravo orožje, da hitro končate bitko in zmagate!
Ob prvih znakih začnite jemati KalmCold.
Presenečeni boste nad učinkovitostjo preizkušene formulacije.



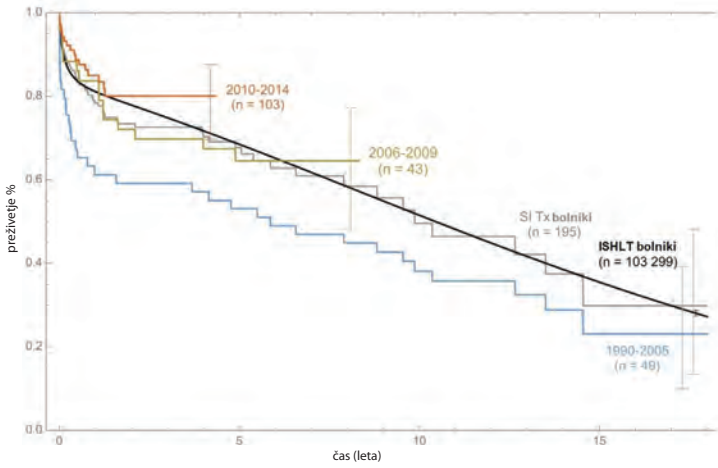


KalmCold s tremi preverjenimi rastlinskimi izvlečki blagodejno učinkuje na dihalne poti. **KalmCold** je primeren za odrasle in otroke.

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

Povprečno 30-dnevno preživetje bolnikov po presaditvi v Sloveniji znaša dosega 95 odstotkov, enoletno preživetje približno 87 in petletno preživetje približno 80 osttotkov, kar je primerljivo s svetovnim povprečjem (Slika 1). Podatki kažejo, da se je po letu 2005 preživetje bolnikov po presaditvi srca v Sloveniji pomembno izboljšalo zlasti na račun zmanjšanja umrljivosti v zgodnjem obdobju po presaditvi. Glavni vzrok umrljivosti bolnikov po presaditvi srca so okužbe, nekoliko redkejši pa koronarna bolezen presadka oziroma njegova primarna odpoved.

Slika 1. Krivulje preživetja po presaditvi srca v različnih časovnih obdobjih

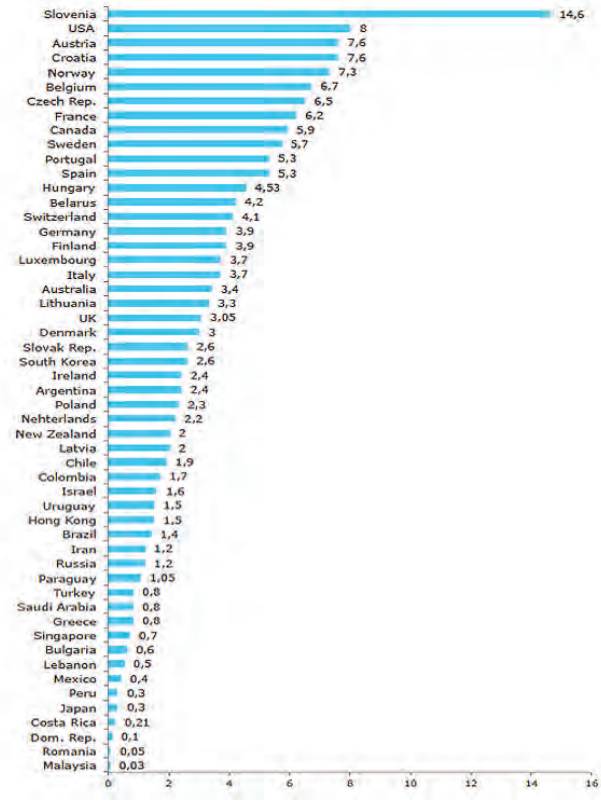


Legenda: SI TX: bolniki, transplantirani v Sloveniji; ISHLT bolniki: bolniki transplantirani v svetu, iz svetovne baze podatkov o presaditvah srca

Transplantacija srca v Sloveniji

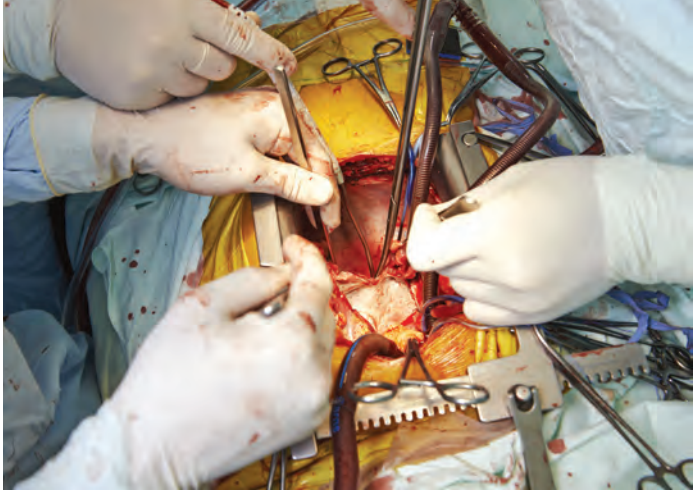
V Sloveniji je bila prva presaditev srca opravljena decembra leta 1990 v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, ki je še vedno edini transplantacijski center v državi. S tem se je Slovenija pridružila elitni skupini držav, ki so omogočale tovrstno zahtevno zdravljenje. Na začetku je bilo presaditev malo, predvsem zaradi pomanjkanja ustreznih organov, ki jih je bilo moč pridobiti le od slovenskih darovalcev. Leta 2000 se je Slovenija pridružila skupini Eurotransplant (v njej so še Nemčija, Belgija, Nizozemska, Luksemburg, Avstrija, Hrvaška in Madžarska), s čimer se je dostopnost do ustreznih organov pomembno izboljšala. Leta 2008 je bil v okviru Kliničnega oddelka za kardiologijo ustanovljen Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, na Kliničnem oddelku za kirurgijo srca in ožilja pa se je oblikovala skupina kirurgov, ki so se usmerili v transplantacijsko kirurgijo. To je vodilo v boljšo organizacijo dela in učinkovitejše vodenje bolnikov, s tem pa tudi boljšo dostopnost do različnih oblik zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja. V Sloveniji je v zadnjem desetletju prišlo tudi do velikega napredka na področju organizacije darovanja organov. Vse te spremembe so pripomogle k hitremu razvoju transplantacijske dejavnosti v Sloveniji, ki se tako v zadnjih petih letih po številu opravljenih presaditev srca redno uvršča v svetovni vrh (Slika 2).

Slika 2: Število presaditev srca na milijon prebivalcev



Vir: Mednarodni register darovanja organov in transplantacije (International Registry in Organ Donation and Transplantation), www.irodat.org





Nagradno vprašanje:

Katera je trenutno (zlati standard) še vedno najboljša metoda zdravljenja končne srčne odpovedi ?

- Transplantacija
- Trepanacija
- Blefaroplastika

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 10. februarja 2016, na naslov Doktor revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Izžrebanci vprašanja Doktor 20, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Miran Hočevar, Levstikova, Ljubljana,
Marija Pivk, Zagorje, Pivka
Veronika Jarc, Novosadska, Ljubljana

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.**



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

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

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

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

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIBA/4-05



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

Starši in otroci

Bolezni majhnih otrok

Bolezni, s katerimi se srečujemo starši majhnih otrok, so v veliki večini nalezljive. Otroci še nimajo zgrajenega obrambnega mehanizma, zato »poberejo« tako rekoč vsak virus ali vsako bakterijo, ki jim prekriža pot. Otroci so virusom in bakterijam zaradi svoje narave ter zadrževanja v vrtcih in na otroških igriščih v družbi sovrstnikov tudi bolj izpostavljeni.

Med nosečnostjo in dojenjem se z matere na plod oziroma na novorojenčka oziroma dojenčka prenesejo protitelesa, ki ga ščitijo pred nekaterimi boleznimi. Zaradi tega novorojenčki sorazmerno redko zbolijo, vendar pa ta zaščita ni trajna. Otrok mora začeti izgrajevati lasten obrambni mehanizem, lasten imunski sistem. Začne se srečevati in spopadati s povzročitelji bolezni, kot so virusi in bakterije. Stik otroka s povzročiteljem bolezni povzroči tvorbo lastnih protiteles, kar ga varuje pred ponovno okužbo z enakim povzročiteljem bodisi do konca življenja (npr. pri ošpicah) ali vsaj začasno (npr. pri prehladu in driskah), zato nikakor ni dobro, da zdravega otroka, ki nima kakšne osnovne bolezni imunskega sistema, držimo v izolaciji. Seveda pa ga tudi ne gre namenoma izpostavljati boleznim, da bi se hitreje prekužil.

Kako spoznamo, da je otrok bolan

Ko otrok zboli, starši navadno zelo hitro prepoznamo zgodnje znake bolezni. Dojenčki več jokajo ali slabo pijejo, starejši otroci so slabe volje, jokajo, zavračajo hrano, nimajo veselja do igre, poležavajo. Lahko se pojavi povišana telesna temperatura, ki je navadno prvi znak, da ne gre le za prehlad s smrkavim nosom. Če vročina preseže 38,5 stopinje Celzija ali če je otrok nagnjen k vročinskim krčem, jo zbijamo, za kar so najbolj primerni sirupi ali svečke analgetikov, zdravil za zbijanje vročine in lajšanje bolečin. Pozorni moramo biti tudi na spremljajoče znake. Pregledamo celotno površino telesa in iščemo izpuščaj (ki lahko pomeni norice, peto ali šesto bolezen, škrlatinko itn.), zamašen nos, kašelj ter bolečine predvsem v trebuščku in tudi drugje, na primer v ušesu ali žrelu. Če ne najdemo ničesar, če otroku po analgetiku vročina upade in je relativno normalno živahen, lahko z obiskom zdravnika še počakamo.

Bolan otrok seveda ne sodi v vrtec in med druge otroke. Ostane naj doma in tako naj bo, dokler se ne pozdravi oziroma dokler ni vsaj dan ali dva brez vročine in drugih težav.

Pitje tekočine, čiščenje noska ...

Če je otrok bolan, mora piti dovolj tekočine. Primerni so zeliščni čaji, ki vsebujejo timijan, žajbelj, lipo, bezeg, slez ali že pripravljene čajne mešanice, seveda pa lahko pije tudi vodo ali sok. Sokov sicer raje ne preveč, saj vsebujejo veliko sladkorja, ki je škodljiv. Potrebno je tudi redno čiščenje nosu, da ne pride do zapleta v obliki vnetja ušesa. Nos čistimo s fiziološko raztopino v obliki kapljic ali pršila, na voljo pa je tudi vrsta pripomočkov, kot so aspiratorji, pumpice in podobno. Prehodno in po posvetu z zdravnikom lahko uporabimo tudi druga pršila za nos, ki olajšajo čiščenje in izboljšajo prehodnost nosu in evstahijeve tube (cevke, ki povezuje nos in srednje uho) ter s tem zmanjšajo morebitne bolečine v ušesih in preprečujejo vnetje srednjega ušesa. Če otrok kašlja, lahko uporabimo sirupe za izkašljevanje ali za umiritev kašlja, pomagajo pa tudi dvignjeno vzglavje med spanjem ter primerna vlažnost in temperatura zraka v spalnici.

Pri majhnih otrocih se pogosto pojavljata driska in bruhanje. Takrat je še bolj pomembno, da otrok zaužije dovolj tekočine, da ne pride do dehidracije oziroma izsušenosti, ki lahko celo ogrozi življenje. Če otrok zavrača



tekočino oziroma jo takoj izbruha in če opazimo, da je plenica dlje časa suha oziroma ne hodi lulat, je treba obiskati zdravnika, ki oceni stanje. Pri majhnih, včasih pa tudi pri starejših otrocih sta včasih potrebna bolnišnično zdravljenje in infuzija tekočin, saj je izsušenost lahko zelo resno stanje, ki ga ne gre podcenjevati.

Kdaj je še treba otroka peljati k zdravniku

Vedno in takoj, če je motena otrokova zavest, torej če je slabše odziven ali celo nezavesten, če težko diha ali če diha zelo pospešeno, če mu pomodrijo ustnice, če ima prvič vročinske krče, če ima trd vrat, če opazite krvavkaste izpuščaje po telesu, če je prisotna bolečina v enem sklepu, če je izsušen. In vedno, kadar gre za dojenčka, mlajšega od treh mesecev, z vročino nad 38 stopinj Celzija (tudi, če nima drugih znakov), za otroka, mlajšega od dveh let, ki ima več kot en dan trajajočo visoko vročino brez drugih znakov, ali za otroka katerekoli starosti, ki ima vročino več kot tri dni (tudi če ima druge znake), ter ob ponovitvi vročine po več kot 24-urnem izboljšanju.

Zlato pravilo: kadarkoli vas skrbi in mislite, da potrebujete pomoč ali vsaj nasvet – mama ima vedno prav.

(V eni izmed prihodnjih izdaj revije bomo podrobneje pisali o posameznih nalezljivih boleznih.)

Doktor svetuje

- *Zdravega otroka ne držite v izolaciji, saj si mora zgraditi imunski sistem.*
- *Skupaj z otrokom se redno in veliko se gibajte na svežem zraku.*
- *Otrok naj je uravnoteženo, zdravo hrano in pije dovolj tekočine.*
- *Ob vročini ne ravnajte panično, ohranite trezno glavo.*
- *Bolan otrok mora veliko piti in potrebuje veliko ljubezni.*
- *Bolan otrok naj bo doma.*
- *Otroka odpeljite k pediatru, če vas skrbi ali če opazite katerega od zgoraj opisanih znakov.*

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

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 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

UČINKOVITO ČISTI ZAMAŠEN NOS!

· Fiziološka raztopina v pršilu
· Primerna že pri najmlajših
· Sočasno vlaži suho nosno sluznico

Nosno pršilo Nisita® je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Farmedica.si, **nasveti@farmedica.si**, 01.5240216



Suh in dražeč kašelj



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

Pozdravljeni!

Grem kar naravnost k problemu: zadnjih 10 dni imam težave s kašljanjem. Suh, izredno dražeč kašelj, se pojavi proti večeru, najhuje pa je, ko grem spat. Mogoče nekoliko pomaga dvignjeno vzglavje, pa ne prav dosti. Drugih težav, kot je vročina ali slabo počutje, nimam. Ne vem, zakaj se pojavi vedno samo doma oziroma zvečer, ko se umirim. Ne verjamem, da zaradi kurjenja oziroma suhega zraka, saj spim v neogrevani spalnici pri rahlo odprtem oknu, v službi pri višji temperaturi in bolj suhem zraku pa težav ni. Podobno, samo manj izrazito se dogaja tudi ženi.

Kaj bi lahko bil razlog in kako si mogoče lahko sam pomagam?

Hvala za odgovor.

Matija, Ljubljana

Zdravo, zadovoljno in uspešno 2016 želim vam in vsem ustvarjalcem revije DOKTOR 24.

Spoštovani g. Matija,

na žalost vam bom samo na podlagi zgoraj navedenih podatkov diagnozo težko zanesljivo postavila.

Lotiva se problema kar kot simptoma, ki vas najbolj tare. Ker nimam podatka, če ste pred kratkim prebolevali okužbo dihal, se bom reševanja lotila sistematsko.

V tej sezoni je suh in dražeč kašelj najpogosteje posledica prebolevanja virusne okužbe. V tem primeru lahko kašelj vztraja celo 2 do 3 tedne. Po izključitvi bakterijske okužbe svetujemo preparate, ki kašelj mirijo (tablete in sirup proti kašlju). V kolikor ste prebolevali okužbo zgornjih dihal, le-ta lahko zajame tudi sinuse. V tem primeru izcedek iz nosu spremlja zatekanje sluzi iz nosno-žrelnega prostora. Govorimo o blagem vnetju sinusov (rinosinusitisu). To je tudi najverjetnejši razlog, zakaj se kašelj pojavi, ko se uležete. Sluz takrat zateka iz nosu v grlo in vas draži. To nadlogo zdravimo z dekongestivnimi kapljicami, kortikosteroidnim pršilom za nos in po potrebi z antibiotikom.

Kašelj je lahko tudi znak pretirane vzdražljivost dihalnih poti oziroma blage astme.

V kolikor ničesar od navedenega ni razlog za vaše težave, je potrebno razmisliti o alergiji na prašico - predvsem če opažate, da je pojav vezan na določen prostor, na primer posteljo.

Izključiti je treba še zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Govorimo o refluksni bolezni (GERB). Težave so tudi v tem primeru pogostejše v ležečem položaju. Diagnoza je verjetnejša, v kolikor po jedi čutite težo v žlički, se vam spahuje, ste napihnjeni in imate prebavne težave. Na žalost pa je kašelj lahko edini simptom refluksne bolezni. Diagnozo potrdimo z gastroskopijo, potem ko smo že izključili ostale vzroke.

Nekatera zdravila imajo kot možni stranski učinek naveden suh kašelj, na primer zdravila za zdravljenje visokega krvnega tlaka. V tem primeru vam bo zdravnik zdravilo ustrezno nadomestil z drugim.

V kolikor vam ta težava še vedno kvari noči, vam vsekakor svetujem dodatno diagnostiko. Z izbranim zdravnikom bosta opravila osnovni laboratorijski pregled in po potrebi še pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo (ORL) ali pulmologu (blaga astma). Če ste kadilec, je rentgensko slikanje pljuč potrebno še toliko prej. Z natančnejšim pogovorom in pregledom vam bo tako najlažje svetoval ustrezno diagnostiko.

Upam, da vam bo odgovor uspešno pomagal razrešiti težavo.

Resveratrol Čudežno sredstvo pomlajevanja

Promocijsko besedilo

Ljudje že od nekdaj iščemo »vrelec mladosti«, s katerim bi upočasnili procese staranje. In čeprav te čudežne skrivnosti še nismo odkrili, nam je danes na voljo veliko različnih možnosti, ki nam to omogočajo vsaj delno. Nekateri se tako odločijo za kirurško ali nekirurško pomlajevanje, drugi imajo doma polno omaro krem proti gubam, tretji se veliko gibajo na svežem zraku in uživajo hrano, bogato z vitamini in antioksidanti … Vse to pomaga ohranjati mladosten in lepši videz ter pripomore k dobremu počutju.

Mladost je skrita tudi v rdečem vinu

Že od nekdaj je znano, da ima pitje rdečega vina, seveda v zmernih količinah, veliko pozitivnih učinkov na naše zdravje. V zadnjem času pa vse več raziskav dokazano povezuje učinke vina z ohranjanjem mladostnega videza in lepote. Ključ je v antioksidantih, ki jih vsebuje rdeče vino. Raziskovalci so odkrili, da vino vsebuje sestavino resveratrol, ki spada med polifenole in je zelo močan antioksidant. Vemo, da antioksidanti upočasnijo ali celo zavirajo delovanje prostih radikalov, ki vplivajo na staranje organizma in na pojav bolezni, povezanih s staranjem. Poznamo kar nekaj naravnih antioksidantov (betakaroten, vitamini A, C in E, selen, cink itn.), s svojimi učinki pa izstopa resveratrol, ki sodi v skupino močnejših antioksidantov in bo glede na trende v svetu verjetno kmalu prekosil vsem znan antioksidant Q10.

Pozitivni učinki čudežnega antioksidanta

Raziskave so potrdile, da je resveratrol eden najmočnejših antioksidantov, ki zaščitno deluje na srce ter ožilje, saj znižuje raven škodljivega holesterola. V raziskavi na živalih je resveratrol zmanjšal koncentracijo slabega holesterola (LDL) ter popravil razmerje med slabim in dobrim holesterolom (HDL). Ima pa tudi druge pozitivne učinke na zdravje srca in ožilja; med drugim znižuje tudi krvni tlak, zaradi česar so ga kaj kmalu povezali s tako imenovanim francoskim paradoksom. Francozi zaužijejo več mastne in nezdrave hrane, a vseeno veliko manj obolevajo za najpogostejšimi boleznimi srca in ožilja, ki so danes vodilni vzrok prezgodnjih smrti, Francozinje pa so še daleč v starost zavidanja vredno lepe, vitke in mladostne. Znanstveniki so ta pojav raziskali in ga povezali z znanim dejstvom, da je Francija dežela dobrih vin, med katerimi prednjačijo rdeča.

Preprečuje in nadzoruje diabetes

Kar nekaj raziskav je potrdilo, da resveratrol zmanjšuje verjetnost nastanka preddiabetičnega stanja in sladkorne bolezni ter pomaga bolnikom nadzorovati sladkorno bolezen. Na univerzi Mysore v Indiji so na podlagi rezultatov svoje raziskave predlagali, naj prehransko dopolnilo z resveratrolom postane standardna podpora zdravilom, ki jih prejemajo bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2. Tudi raziskovalci z oddelka za biokemijo na hongkonški medicinski univerzi Li Ka Shing so preučevali procese prezgodnjega staranja in ugotovili, da resveratrol zaradi antioksidativnega delovanja močno podaljša življenjsko dobo celic in tako upočasnjuje staranje. (ea)

Še do nedavnega smo govorili in pisali, da velja Q10 za sestavino, ki rešuje kopico težav, a tega v zadnjem času izpodriva eden najmočnejših antioksidantov, resveratrol.

ANTIOKSIDANT RESVERATROL® FORTE

NARAVNA FORMULA ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Omogoča celovito zaščito, saj vsebuje **200 mg najkakovostnejšega resveratrola** iz korenine japonskega dresnika, ki prispeva k zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

- ✓ **eden najmočnejših znanih** antioksidantov,
- ✓ **preprečuje staranje kože** in **deluje proti prostim radikalom**,
- ✓ popolnoma **naravna učinkovina.**





Redno jemanje pripomore k ohranjanju srčno-žilnega sistema ter prispeva k vitalnosti in dolgoživosti.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

* Po izboru bralk in bralcev
2013 - revija Lepa&Zdrava • 2014 - www.zurnal24.si • 2015 - revija Avenija

www.sanofarm.si

ESWT

Terapija z udarnimi globinskimi valovi

Terapija z udarnimi globinskimi valovi (Extracorporeal Shockwave Therapy – ESWT) je neinvazivna metoda zdravljenja, ki se uporablja v fizioterapiji, ortopediji, travmatologiji, urologiji in kardiologiji. «Extracorporeal» pomeni izventelesno, torej gre za zvočne (akustične) valove, ki se pretvorijo v udarne valove in se preko sonde in kože prenašajo v podkožne strukture – mišice, kite in ligamente.



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



Kaj je terapija z udarnimi globinskimi valovi

Udarne globinske valove so pred približno 35 leti začeli uporabljati pri zdravljenju ledvičnih kamnov, deset let pozneje v ortopediji in travmatologiji, danes pa je njihova uporaba razširjena tudi na dermatologijo in kardiologijo. Gre za neinvazivno in nekirurško metodo zdravljenja, pri kateri s prenosom pulznih vizokoenergijskih valov na podkožna tkiva (preko sonde) vplivamo na pospešeno celjenje poškodovanih, vnetih in bolečih struktur. Udarni valovi so tresljaji, ki jih čutimo kot neprekinjen pritisk nad bolečo točko.

Kako delujejo udarni globinski valovi

Po splošno sprejeti teoriji o zdravljenju z udarnimi globinskimi valovi ti povzročijo kontrolirane mikropoškodbe bolečega oziroma vnetega območja, zaradi katerih se na novo oblikujejo skupine krvnih žil (revaskularizacija) in živčnih celic. Visokoenergijski pulzni valovi v telesu sprožijo reakcijo, s katero se zmanjša bolečina in poveča presnovna aktivnost celic, prepustnost membran ter lokalni krvni pretok – pospeši se proces celjenja. Z udarnimi globinskimi valovi lahko povzročimo tudi proces kavitacije, ki v mehkih tkivih (mišicah, kitah, ligamentih) spremeni velikost in obliko kalcinacij ter olajša njihovo resorpcijo (celo v daljšem časovnem obdobju po končani terapiji).

Za kaj se uporablja terapija z udarnimi globinskimi valovi

Z udarnimi globinskimi valovi fizioterapevti uspešno zdravimo bolečine mišično-skeletnega sistema, pri katerih z drugimi fizioterapevtskimi tehnikami (manualna terapija, terapevtske vaje, magnetoterapija, elektroterapija, termoterapija, bandažiranje, kineziotaping itn.) nismo dosegli bistvenega izboljšanja stanja. Zelo dobre učinke dosežemo predvsem pri kroničnih (dalj časa trajajočih), ponavljajočih se bolečinah.

Terapija z udarnimi globinskimi valovi je dokazano učinkovita pri diagnozah in stanjih, kot so plantarni fascitis, petni trn, bolečine in zadebelitve ahilove tetive, patelarna tendinopatija, trohanterni burzitis, kalcinacije v ramenskem obroču, utesnitveni sindrom, teniški in golfski komolec (epikondilitis), vnetja narastišč mišic in tetiv na drugih mestih (stopalo, koleno, medenica, hrbtenica), kronično

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

FIZIOTERAPIJA
- Terapija z globinskimi udarnimi valovi (ESWT)

50 % nižja cena za PRVO terapijo
10 % nižja cena za nadaljevanje terapije

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 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

boleče mišično-prožilne točke, zunajsklepne kalcinacije, sindrom karpalnega kanala, natrgana ali nategnjena mišica in psevdoartroze.

Terapije z udarnimi globinskimi valovi ne uporabljamo v času akutne faze (faze vnetja), takoj po poškodbi. Tudi za bolnike, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi, imajo izrazito osteoporozo, maligna obolenja na obravnavanem področju in sum na globoko vensko trombozo, ter nosečnice uporaba ESWT ni primerna.

Kaj moramo vedeti pred začetkom zdravljenja z udarnimi globinskimi valovi

Pred začetkom terapije z udarnimi globinskimi valovi priporočamo slikanje obolelega oziroma poškodovanega predela (UZ, RTG, MRI) in posvet z zdravnikom (specialistom ortopedije, travmatologije, fizikalne medicine in rehabilitacije), ki bo presodil, ali je za terapija z udarnimi globinskimi valovi priporočljiva in varna. Pred začetkom terapije je treba ukiniti tudi protivnetno zdravljenje, ki ga lahko ponovno pričnemo štiri tedne po končani terapiji z udarnimi globinskimi valovi.

Koliko časa traja terapija in koliko terapij je potrebnih

Ena terapija z udarnimi globinskimi valovi skupaj s pripravo obravnavanega območja traja približno 15 do 20 minut. Večinoma zadošča že tri do pet terapij (pri nekaterih stanjih se število lahko poveča), ki si sledijo v pet- do desetdnevnih razmikih. Navadno uporabljamo terapijo s frekvenco 10 do 20 Hz (tresljajev v sekundi), z eno terapijo pa v telo vnesemo od 1500 do 3000 udarnih valov. Jakost valov prilagajamo posamezniku glede na njegov prag bolečine. Število in jakost valov sta sicer odvisna od posameznika in območja, ki ga zdravimo, a je za uspeh zdravljenja potrebna tudi ustrezna (zadostna) količina energije.

Že po prvi terapiji se bolečina večinoma zmanjša za 25 do 50 odstotkov, pravi učinki biološke regeneracije pri terapiji z udarnimi globinskimi valovi pa se pokažejo šele nekaj tednov, lahko tudi nekaj mesecev po končanem zdravljenju.

Prednosti uporabe udarnih globinskih valov

Ker je terapija z udarnimi globinskimi valovi neinvazivna, ni zapletov ali stranskih učinkov zaradi operacije, anestezije in posegov v telo. Terapije omogočajo ambulantno zdravljenje, so kratke in bolj učinkovite v primerjavi z drugimi terapevtskimi metodami in tehnikami. Učinek terapije z udarnimi globinskimi valovi je hiter, čas zdravljenja pa precej krajši od podobnih oblik zdravljenja.



Doktor svetuje

Terapija z udarnimi globinskimi valovi (ESWT) je zelo uspešna neinvazivna metoda za zdravljenje bolečin mišično-skeletnega sistema, s katero povečamo presnovno aktivnost celic in tako pospešimo proces celjenja ter zmanjšamo bolečino. Kratke in učinkovite terapije dajejo dolgoročne učinke, bolečina pa se občutno zmanjša že po prvi.

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



AIDS

Kar ste vedno želeli vprašati o aidsu

Z virusom pridobljene imunske pomanjkljivosti (Human Immunodeficiency Virus - HIV), ki povzroča aids, je po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) na svetu trenutno okuženih približno 35 milijonov ljudi, največ v podsaharski Afriki in jugovzhodni Aziji.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Zaradi trajanja in predvsem zaradi tega, da je v največji meri problem dežel tretjega sveta, je aids že dolga leta razmeroma nezanimiv tako za medije kot za širšo laično javnost.

Po podatkih iste organizacije je leta 2013 (za lansko leto uradnih podatkov še ni) zaradi posledic aidsa umrlo približno 1,5 milijona ljudi. UNAIDS, skupni program Združenih narodov za aids, ocenjuje, da je do lanskega leta zaradi posledic te bolezni, odkar jo poznamo, skupno umrlo približno 37 milijonov ljudi. V letih 2003 do 2013 je bilo v Sloveniji ugotovljeno 377 okužb, umrlo pa je 18 ljudi (podatek IVZ).

Zgodovina

Prvi opisi bolezni segajo v leto 1981, nanašajo pa se na skupini predvsem intravenskih narkomanov in homoseksualcev, pri katerih je prišlo do naglega porasta sicer redkih parazitskih okužb in redke oblike raka, Kaposijevega sarkoma. Ameriški Center za nadzor bolezni (CDC oz. Centers for Disease Control) je leta 1982 bolezen razglasil kot aids. Opisi novega retrovirusa, ki bolezen povzroča, so se v strokovni literaturi pojavili leta 1983, različne opise pa so s skupnim imenom HIV poimenovali leta 1986.

Okužba s HIV

HIV se prenaša s spolnim stikom, krvjo in okuženimi tkivi ter z matere na otroka (med nosečnostjo, porodom ali dojenjem). S človeškimi izločki (slina, urin, fekalije, pot, izbljuvki, izmečki) okužba ni možna, razen ko so kontaminirani s krvjo. V razvitem svetu se večina okužb zgodi med običajnim nezaščitenim heteroseksualnim spolnim stikom.

Po ocenah je v razvitih deželah med spolnim odnosom tveganje za prenos z ženske na moškega približno 0,04-odstotno (za vsak odnos), z moškega na žensko pa 0,08-odstotno. V manj razvitih deželah je tveganje ocenjeno na 0,38 oziroma 0,30 odstotka. Tveganje za prenos med analnim spolnim odnosom je znatno višje, približno 1,4- do 1,7-odstotno. Prisotnost še drugih spolno prenosljivih bolezni to tveganje močno poveča.

Potek bolezni

Neposredno po okužbi 40 do 90 odstotkov okuženih zboli za gripi podobno boleznijo, ki večinoma traja od enega do dveh tednov; preostali v tem obdobju ne kažejo znakov bolezni. Sledi latentna faza brez simptomov, tako imenovani kronični HIV, ki nezdravljena traja od tri in dvajset let. O bolezni aids govorimo, ko število CD4+ T limfocitov pade pod 200 na mikroliter krvi oziroma ob pojavu



pridruženih bolezni, značilnih za aids. Potek zadnje faze je odvisen predvsem od tega, katere pridružene bolezni se najprej pojavijo in kako uspešno jih blažimo. Zadnja faza se konča s smrtjo, brez zdravljenja v povprečju v 6 do 19 mesecih, uspešno zdravljena pa lahko traja več kot deset let.

Diagnostika

Pri večini ljudi, okuženih s HIV, pride do tako imenovane serokonverzije (pojava protiteles v krvi) v 3 do 12 tednih po okužbi. Pred tem časom z običajnimi testi ni možno ugotoviti, ali je nekdo okužen ali ne; potrebna je posebna metoda (PCR) za ugotavljanje HIV-RNA oziroma antigena p24, kar se v običajne diagnostične namene ne uporablja.

Zdravljenje

Zdravilo za preprečevanje okužbe oziroma bolezni aids, torej cepivo, ne obstaja. Nezdravljena okužba s HIV se s smrtjo konča v povprečju v devetih do enajstih letih po okužbi. Sodobno protiretrovirusno zdravljenje, ki ga s pridom uporabljamo v razvitem svetu, uspešno zavira razvoj bolezni in z ustreznim hkratnim zdravljenjem oportunističnih okužb pomeni znatno izboljšanje prognoze. Za novo okuženega mlajšega odraslega to pomeni pričakovano trajanje preživetja med dvajset in petdeset let, torej v mnogih primerih tako rekoč normalno dolžino življenja.

Doktor svetuje

V Sloveniji aids resda ni omembe vreden javnozdravstveni problem, a vseeno, še posebno upoštevaje druge spolno prenosljive bolezni, ostaja trajni nasvet, da se med spolnimi odnosi ustrezno zaščitimo. Najbolj enostavna in najbolj učinkovita zaščita je kondom, pa naj gre za heteroseksualen ali homoseksualen spolni stik.

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

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

Vitamin D je med drugim pomemben tudi pri uravnavanju aktivnosti celic imunskega sistema.

Vsebnost vitamina D v materinem mleku ne zadošča za pokrivanje dnevnih potreb dojenčkov. Ob upoštevanju klimatskih pogojev v Centralni Evropi in zemljepisni legi Slovenije, je priporočljivo dnevno dodajanje 400 I.E. vitamina D skozi celo leto, ne glede na letni čas.

BioGaia Baby probiotične kapljice z vitaminom D vsebujejo poleg probiotične bakterije *Lactobacillus reuteri* Protectis tudi dnevni odmerek vitamina D3 v sončničnem olju.



Ewopharma d.o.o., C. 24. Junija 23, Ljubljana; tel.: 0590 84 840 e-naslov: info@ewopharma.si

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

www.pza.si
0820 08240

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 pa 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 krajšanje čakalnih vrst 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 testirane, ultrazvok trebušnih organov, srca, rodil, sklepov …)

In kdaj boste na vrsto prišli vi?

če bo le mogoče, že v nekaj dneh, potrudili pa se bojo da ne pozneje kot v 10 delovnih dneh!
Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na spletni strani www.pza.si, kjer lahko tudi izpolnite pristopno izjavo in se v PZA vključite takoj.

Poleg tega vam ponujajo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj v tem primeru vaši otroci do izpolnjenega 15. leta postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).
Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznajo še dodatnih 5 % popusta!

NAROČITE SVOJO PONUDBO

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

Telefon:

Elektronski naslov:

Pošljite na naslov:
PZA, Savska cesta 3,
1000 Ljubljana



Dr. Vito Vidmar, direktor PZA: »V dobrih desetih letih poslovanja smo svojim uporabnikom ponudili številne prednosti: široko mrežo zdravnikov specialistov po celi Sloveniji, 24-urno zdravniško pomoč (nasvet po telefonu in zdravniški obisk na domu), specialistične ambulantne storitve, diagnostične postopke, preventivne preglede na področju zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, reševalne prevoze in še mnogo več. PZA je registrirana za opravljanje zdravstvenih storitev in jih dejansko tudi izvaja, ni zgolj asistenca drugim zdravstvenim uslugam. Načrtujemo širitev mreže zdravnikov kot tudi obsega storitev, predvsem na področju primarne in sekundarne preventivne dejavnosti (odkrivanje osteoporoze, bolezni prostate, nevarnih kožnih znamenj …)

Primer

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

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

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

Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

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

Vse to za mesečno plačilo največ 29,75 €!

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



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

Celiakija

Rešitev je brezglutenska dieta

Celiakija je kronična, sistemska, imunsko pogojena bolezen, ki je posledica preobčutljivosti za gluten in sorodne beljakovine. Najpogosteje prizadene tanko črevo, pogosto pa so prizadeti tudi drugi organski sistemi in se lahko kaže s številnimi resnimi zapleti.

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Gluten je zmes beljakovin, ki jih najdemo v zrnju pšenice, podobne beljakovine pa so tudi v zrnju ječmena, rži, pire in tudi ovsa. Bolezen je relativno pogosta, po ocenah naj bi se pojavljala pri 0,5 do 1 odstotku prebivalstva Evrope in Severne Amerike, mnogo redkeje pa v Aziji in Afriki. Odkrivamo jo pri ljudeh vseh starosti.

Razvoj bolezni

Hrana, ki jo zaužijemo, se v prebavnem traktu s pomočjo prebavnih sokov razgradi ter absorbira v telo preko sluznice tankega črevesa. Da bi se v krvni obtok vsrkala zadostna količina hranilnih snovi, je potrebna velika površina, ki jo v črevesu ustvarjajo številne resice. Če bolnik s celiakijo uživa gluten, njegov imunski sistem (katerega osnovna naloga je obramba telesa pred mikrobi) tvori protitelesa, ki črevesno sluznico poškodujejo. Zaradi vnetja, ki tam nastane, črevesne resice propadajo. Površina resic, ki je na voljo za absorpcijo hranilnih snovi, se zmanjša, zato pride do pomanjkanja potrebnih hranilnih snovi in lahko se pojavijo znaki bolezni.

K nastanku bolezni prispeva več dejavnikov, najpomembnejši pa je dedna nagnjenost. Povečano tveganje za bolezen imajo bližnji sorodniki bolnikov s celiakijo, tisti s sladkorno boleznijo tipa 1, avtoimunskimi boleznimi ščitnice in drugimi avtoimunskimi boleznimi.

Doktor svetuje

Celiakije ni moč preprečiti, je pa možno s striktno in trajno brezglutensko dieto preprečiti njene zaplete.
Neprepoznana ali neustrezno zdravljena bolezen lahko privede do poznejših hudih komplikacij.
Za potrditev diagnoze sta potrebna endoskopska preiskava zgornjih prebavil in odvzem vzorca sluznice dvanajstnika.
Alergija na žita oziroma moko ni celiakija.

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

Klinični znaki bolezni

Simptomi bolezni so pri različnih starostnih skupinah bolnikov lahko zelo raznoliki. Pri otrocih se značilno pojavijo bolečine v trebuhu, pogosto odvajanje mehkega blata, neustrezno pridobivanje telesne teže, napet trebuh, pomanjkanje apetita, utrujenost in razdražljivost ter zaostajanje v rasti. Pri najstnikih in odraslih so lahko prebavne težave podobne opisanim, vendar so pogosto manj izrazite. Pogosteje opažamo tudi simptome izven prebavnega trakta, kot so pomanjkanje železa in slabokrvnost, ponavljajoče se afte v ustih, kronična utrujenost, povišani jetrni testi, motnje menstrualnega cikla, nevrološke motnje in srbeč, mehurčkast izpuščaj, ki ga imenujemo dermatitis herpetiformis.

Diagnostika celiakije

Pri sumu na celiakijo zdravnik opravi natančen klinični pregled ter naroči odvzem krvi za laboratorijske preiskave. Z njimi poleg drugega določamo prisotnost za celiakijo značilnih protiteles. Za potrditev diagnoze je pri bolniku navadno potrebna še endoskopska preiskava zgornjih prebavil, pri kateri zdravnik odvzame vzorce sluznice dvanajstnika. Vzorčke nato pod mikroskopom pregleda patolog, ki v vzorcih ugotovi vnetje in značilno atrofijo resic črevesa, kar onemogoča normalno absorpcijo hranilnih snovi. Gensko testiranje je dopolnilna preiskava, ki nikakor ne more nadomestiti biopsije tankega črevesa, saj sama nagnjenost k obolenju še ne pomeni, da bo do obolenja tudi res prišlo.



Zdravljenje celiakije

Zdravila za celiakijo zaenkrat ni, edini učinkovit način zdravljenja je stroga brezglutenska dieta. Iz prehrane je treba izključiti vse izdelke, ki vsebujejo pšenico, rž, ječmen in oves. Tako bolniki ne smejo uživati kruha, testenin, peciva in drugih živil, ki vsebujejo moko iz naštetih žit. Posebna pozornost je potrebna pri že pripravljenih izdelkih, saj lahko vsebujejo veziva oziroma gostila pšeničnega izvora. Bolniki s celiakijo lahko jedo jedi, ki so zagotovo brez glutena, kot so krompir, koruza, riž, soja, ajda, rumeni fižol, gotove jedi iz janeževe moke ter pšenični škrob brez beljakovin ter tudi živila, ki so bila testirana in so označena kot brezglutensko živilo.

V kolikor se bolnik drži stroge diete, simptomi navadno izzvenijo v nekaj dneh do nekaj tednih. Sluznica se obnovi po nekaj mesecih, pri dolgotrajni bolezni in pri odraslih pa je lahko obnova nepopolna. Pri večini bolnikov ponovno uživanje glutena vodi v ponovitev težav. Prognoza bolezni je zelo dobra. Bolniki, ki se natančno držijo brezglutenske diete, nimajo zapletov bolezni. Neprepoznana ali neustrezno zdravljena bolezen pa lahko neodvisno od vrste težav, ki nastopijo, privede do poznejših hudih komplikacij. Zapleti nezdravljene bolezni so poleg vztrajajočih težav še osteoporoza, nevrološke motnje, neplodnost ter redko različne oblike raka.

NOW®

NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE!

Gr8-Dophilus™, 60 kapsul

8 vrst probiotičnih bakterij z navedenimi sevi in dodanim prebiotikom FOS (fruktooligosaharidi).

- **Enterično obložena kapsula** je odporna na kisline v želodcu in tako **prenese mikrofloro direktno na mesto delovanja - v črevesje.**
- Vsaka kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard živih mikroorganizmov, do konca roka uporabnosti pa se ohranijo najmanj 4 milijarde.
- Vegetarijanska formula, brez mleka.



HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

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

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

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 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Miti in resnice v oftalmologiji

Oči so zrcalo duše. O očeh sanjajo pesniki, s pogledom pozdravimo neznanca in se poslovimo od prijatelja. O očeh kroži veliko mitov, a čeprav je bistvo baje očem nevidno, z dokazi podprta medicina včasih prinaša drugačne resnice.



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Normalen očesni tlak pomeni, da nimamo glavkoma

Glavkom ali zelena mrena je kronična, počasi napredujoča očesna bolezen, pri kateri pride do okvare vidnega živca na mestu, kjer izstopa iz očesa. Intraokularni tlak je samo dejavnik tveganja za razvoj glavkoma, glavkom se lahko pojavi, četudi je intraokularni tlak normalen. Za pravilno diagnozo in zdravljenje so zato potrebni pregled pri oftalmologu in ustrezne preiskave.

Marihuana pomaga pri zdravljenju glavkoma

Že od sedemdesetih let prejšnjega stoletja kroži ideja, da je marihuana uporabna pri zdravljenju glavkoma. V tistem času je bilo z raziskavami ugotovljeno, da marihuana lahko zniža očesni tlak, pozneje pa tudi, da ta učinek traja le nekaj ur. To pomeni, da bi bilo treba za želeni učinek marihuano kaditi šest- do osemkrat dnevno, in to vsak dan – komentar ni potreben. Obenem pa marihuana zniža tudi krvni tlak, kar vsaj pri nekaterih vrstah glavkoma ni ugodno.

Branje pri slabi svetlobi škodi očem

Branje pri slabi svetlobi oči ne poškoduje, vsekakor pa dobra in pravilna osvetlitev olajša branje in bližinsko delo ter manj utruja oči.

Nošnja očal oslabi oči

Očala odraslim pomagajo, da vidijo ostro. Z nošnjo očal ne polenimo in ne oslabimo oči. Pravšnja očala nam pomagajo, da vidimo bolje. Pri otrocih je nošnja očal zelo pomembna za razvoj vida in preprečitev slabovidnosti.

Branje v postelji škodi očem

Branje v postelji očem zagotovo ne škodi, čeprav nefiziološka drža lahko povzroča bolečine v vratu in se hitreje utrudimo.

Pretirana uporaba oči vodi v izrabo

Z očmi gledamo, temu so namenjene, tako kot je nos namenjen za vohanje. Uporaba oči ne škodi, pa četudi se trudimo z drobnimi črkami ali natančnimi ročnimi deli. Branje bistri naš um in ne škodi očem.

Namerno škiljenje lahko povzroči, da oči za vedno ostanejo obrnjene navznoter

Škiljenje je očesna bolezen, ki zahteva obravnavo pri oftalmologu in čimprejšnjo ustrezno terapijo. Lahko pa pogledamo križem, če to želimo. Oko se ob tem nikamor ne zatakne in ko želimo, lahko zopet pogledamo vzporedno.

Suhe oči imamo zato, ker smo v življenju veliko jokali in izjokali vse solze

Solz nam zaradi joka ne zmanjka. Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne po-

vršine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom. Razlikujemo med hiposekrecijskim in evaporativnim suhim očesom. Vzrok prvega je manjše izločanje, vzrok drugega pa povečano izhlapevanje solz.

Korenje izboljša vid

Korenje vsebuje vitamin A, ki je ključnega pomena za vid. Vitamin A je potreben, ne pa zadosten pogoj za dober vid. Vitamin A lahko najdemo tudi v drugih živilih, kot so mleko, sir, rumenjak in jetra. Uživanje korenja nam ne bo izboljšalo vida, resnica pa je tudi, da zajci ne nosijo očal.

Če imamo samo eno oko, je to dvojno obremenjeno

Če izgubimo eno oko, bodo v možganih procesirane samo informacije drugega očesa, ki pa ne bo opravljalo dvojnega dela.

Ljudje z modrimi očmi imajo več očesnih bolezni

Bolezni, kot so glavkom, degeneracija makule in diabetična retinopatija so bolj kot z barvo šarenice povezane s starostjo in raso ter življenjskimi navadami.

Siva mrena in glavkom sta bolezni starejših

Čeprav ju res pogosteje srečamo pri starejših, to ne pomeni, da ju ni pri mlajših. Zato so pomembni preventivni pregledi pri oftalmologu.

Če vidimo ostro kot sokol, pomeni, da je z našimi očmi vse v redu

Če dobro vidimo table v prometu in nimamo težav pri bližinskem delu, še ne pomeni, da je z našimi očmi vse v redu. Prizadeto imamo lahko vidno polje, barvni vid ali nočni vid. Nekatere bolezni, ki lahko vodijo v slepoto, na primer glavkom ali diabetična retinipatija, so lahko pravočasno odkrite samo s pregledom pri oftalmologu.

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 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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

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

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

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

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

janssen

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

ZYT-SLO-A-093-170715



Spremenili bomo pomen diagnoze rak.
Skupaj.

Zaščita in nega kože jeseni in pozimi

Jeseni in pozimi je naša koža pred velikimi izzivi: mrazom in vetrom na prostem ter suhim zrakom v zaprtih, centralno ogrevanih prostorih. Prav je, da se neugodnih vplivov naše okolice zavedamo ter kožo ustrezno zaščitimo in negujemo.



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

Suha koža je zelo pogosta težava, ki se pojavi pozno jeseni in pozimi. Eden najpogostejših vzrokov je prav izpostavljenost okolju z nizko zračno vlago. V jesenskem in zimskem času se večino časa zadržujemo v prostorih s centralnim ogrevanjem, v katerih je zrak presuh. Tudi izpostavljenost mrazu in vetru kožo izsuši.

Obstajajo tudi drugi vzroki za suho kožo, ki se med seboj pogosto dopolnjujejo. Ti so na primer pogosto kopanje in prhanje, še posebno kadar uporabljamo vročo vodo, pa tudi stik s čistili, detergenti in mili, ki z njene



površine odstranjujejo zaščitni lipidni sloj. Iz kože, ki ne vsebuje dovolj lipidov, voda čezmerno izhlapeva in se zato izsuši. Tudi starost je eden od dejavnikov tveganja za suho kožo. Tovrstne težave ima kar tri četrtine starejših od 65 let. S staranjem se namreč zmanjša sposobnost tvorbe koži lastnih lipidov in s tem tudi sposobnost zadrževanja primerne količine vode v koži.

Suha koža je lahko tudi znak številnih kožnih obolenj, od alergijskih bolezni, kot je na primer atopijski dermatitis, do luskavice in ihtioze - dedne bolezni z izrazitim luščenjem, ki spominja na ribje luske. Nastane lahko kot posledica motenega delovanja ščitnice, rakavih obolenj in ne nazadnje zaradi uživanja nekaterih zdravil.

Pomanjkanje vode v povrhnjici

O suhi koži govorimo, kadar v njeni zgornji plasti (povrhnjici) primanjkuje vode. Drobno se lušči, pri tem pa kožne linije postanejo bolj izrazite. Navadno ni pordela ali vneta in je najbolj vidna na golenih, pogosto tudi dugje na udih, lahko pa je suha in drobno luščeča se koža vsega telesa. V hujših primerih se lahko pojavijo tudi rdeča in luščeča se vnetna žari-

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled kože celega telesa

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 29. februarja 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

šča z drobnimi razpokami, ki spominjajo na razpokan porcelan. To vrsto kožnega vnetja, ki nastane zaradi izsušene kože, imenujemo zimski ekcem (eczema craquele).

Suho kožo pogosto spremlja srbenje, ki je bolj izrazito ponoči. Takrat ovira miren spanec, moti pa tudi dnevne aktivnosti. Suha koža je eden najpogostejših vzrokov nadležnega srbeža. Drobne, nevidne razpoke na površini olajšajo vstop mikrobom, alergenom in dražečim snovem v organizem. Tako lahko nastanejo najrazličnejše kožne okužbe, alergijske bolezni in dermatitisi.



Kako kožo jeseni in pozimi pravilno negujemo

Skrbimo za to, da zrak v prostorih, v katerih se veliko zadržujemo, ni suh. Lahko uporabimo vlažilnike ali pa na radiator položimo mokro brisačo ali posodo z vodo. Na prostem kožo zaščitimo pred mrazom in vetrom z ustreznimi oblačili. Ne pozabimo na rokavice. Pri umivanju uporabljajmo mlačno ali toplo vodo, nikakor vroče. Ogibajmo se uporabi penečih kopeli in gelov za prhanje. Raje uporabimo posebna sredstva za umivanje, ki jih imenujemo sintetični detergenti ali sindeti, ki so na voljo v lekarnah. Namenjeni so umivanju suhe kože in je čezmerno ne izsušijo. Primerni so tudi oljni geli za umivanje.

Občasno si privoščimo oljno kopel. Čas umivanja oziroma kopanja omejimo na 15 do 20 minut, po umivanju pa se nežno obrišemo, saj lahko močno drgnjenje z brisačo odstrani zaščitni lipidni plašč na površini kože. Takoj po brisanju kožo namažemo z negovalnim pripravkom, ki vsebuje velik delež olj ali maščob in le manjši delež vode. Tak pripravek ustvari na površini kože tanek maščobni sloj, ki vodi prepreči izhlapevanje in jo tako zadrži v koži.

Koristno je, da negovalni pripravek vsebuje tudi naravne vlažilce, kot sta urea ali glicerin. Naravni vlažilci imajo sposobnost vezave vode v koži in jo s tem v njej tudi zadržijo. Če je koža zelo izsušena, lahko negovalni pripravek uporabimo tudi dvakrat ali večkrat dnevno. Pomembno je, da uporabimo zadostno količino negovalnega pripravka; za kožo celotnega telesa pri odraslem je treba uporabiti 35 mililitrov, to je približno dve jedilni žlici.

Kdaj je potreben posvet pri dermatologu

Kadar je koža kljub upoštevanju navodil za zaščito in nego še vedno suha ali pa se pojavita celo vnetje kože ali trdovraten srbež, je priporočljiv posvet pri dermatologu. Pomagal vam bo razjasniti vzroke vaših težav, obenem pa vam dal tudi natančna navodila, kako kožo zdraviti in pravilno negovati.



Doktor svetuje

Suha koža je pogosto posledica nepravilne zaščite in nege.
Suha koža je lahko tudi posledica nekaterih kožnih obolenj, motenega delovanja ščitnice, rakavih obolenj in uživanja nekaterih zdravil.
Suha koža zelo pogosto srbi.
Poskrbeti je treba za primerno vlažnost zraka v bivalnih prostorih ter za zaščito kože na prostem z ustreznimi oblačili in uporabljati ustrezna sredstva za umivanje in nego.
Če je koža kljub upoštevanju navodil za zaščito in nego še vedno suha, vneta ali srbeča, je priporočljiv posvet pri dermatologu.

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



Gibanje je pol zdravja

Z malimi koraki do velikega uspeha

Vstopili smo v novo leto in si zaželeli srečo, uspeh, ljubezen ter zdravje. Ob dobro obloženi mizi smo odgnali vse dvome, slabo vest pa utišali z obljubo, da bo novo leto nov začetek. Letos bomo živeli bolj zdravo! Če želite začeti z majhnimi koraki, so naslednji ukrepi pisani ravno za vas.



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

12 pravil, ki jih morate upoštevati

1. Vedno zajtrkujte!
2. Vsakemu obroku dodajte vsaj eno vrsto sadja ali zelenjave.
3. Za prigrizek imejte v hladilniku pripravljeno narezano svežo zelenjavo. Za popestritev okusa jo lahko pomakate v nizkokalorične omake (npr. jogurt in kari). Namesto čipsa in čokolade izberite oreščke.
4. Ne jejte, ker vam je dolgčas. Ne jejte pred televizorjem ali računalnikom!
5. Vsak obrok uživajte vsaj dvajset minut. Toliko časa namreč potrebujejo možgani, da ugotovijo, da ste siti, ko je želodec že poln.
6. Namesto pijače v pločevinkah, sokov ali sirupov pijte vodo.
7. Alkoholu se odpovejte.
8. Spite več kot sedem ur dnevno in jedli boste manj.
9. Izberite redke juhe. Kremne so bogatega okusa, a tudi bistveno bolj kalorične.
10. Držite se pravila 80/20. V Okinavi na Japonskem skoraj ne poznajo debelosti. Zasluga gre preprosti navadi, ki so jo vsi prevzeli in ima celo ime: «hara hachi bu». V prevodu bi to pomenilo: Jem dokler nisem 80-odstotno sit. Naj to postane tudi vaše geslo.
11. Ko jeste zunaj, predjed vedno delite. Naročite otroško porcijo glavne jedi, polovico krožnika pa naj zaseda zelenjava.
12. Izbirajte jedi z rdečo omako. Paradižnik ima manj kalorij kot smetanova ali sirna osnova.

Brez gibanja ne gre! Poskusite nekaj tako preprostega, kot je hoja.

Hoja

Če je večja telesna aktivnost za vas napor, začnite s hojo. Ne podcenjujte njene zdravilne moči. To je najbolj preprosta med vsemi vadbami, izvajate pa jo lahko kadarkoli in kjerkoli. Zanjo tudi ne potrebujete drage opreme, le primerno obutev in dobro voljo.

Primerna je za čisto vsakogar, za otroke, mlade, starejše in nosečnice.

Pozitivni učinki hoje

Vpliv na kardiovaskularni sistem

Krepi dihalne mišice in srce ter zmanjša tveganje za nastanek kardiovaskularnih bolezni za približno 10 odstotkov (kar je dvakrat več kot tek).

Zniža slabi holesterol (LDL) in dvigne dobri holesterol (HDL) ter zniža tudi krvni tlak (za 10 do 20 mmHg).

Vpliv na telesno težo in sladkorno bolezen

60 kilogramov težka oseba v pol ure hoje zmerno hitrega tempa (ko še lahko govori) porabi približno 100 kalorij. Po obroku zato namesto ležalnika izberite sprehod. Študije so pokazale, da lahko hoja do 60-odstotno zmanjša pojavnost sladkorne bolezni (tip II).

Vpliv na skeletno-mišični sistem

Obremenitev z lastno težo krepi kosti. Te se pregradijo in postanejo močnejše ter bolj čvrste, kar zmanjša nevarnost osteoporoze. Hoja krepi moč mišic in izboljša ravnotežje, zato lahko pričakujemo manj padcev, zlomov in poškodb pri starejših. Sklepi so fleksibilnejši in bolj stabilni.

Antikancerogeni učinek

Študije so pokazale zmanjšano pojavnost raka na debelem črevesju in dojki pri tistih, ki hodijo več (najverjetneje zaradi antistresnega delovanja in izboljšanja peristaltike).

Vpliv na kognitivno funkcijo

Hoja dvigne pozornost prek dneva in izboljša sposobnost pomnjenja. Dokazano upočasni nastanek demence.

Psihološki učinek

Hoja zmanjša stres in tesnobo, odpravi blago depresijo in izboljša samopodobo. Zaradi sproščanja hormona sreče (serotonina) povečuje optimizem in izboljša počutje.

Imunski sistem

Zaradi ugodnega psihičnega vpliva in dodatnega odmerka vitamina D, ki ga sprehajalci dobijo na soncu, se med hojo izboljša naša imunost. Nekatere študije so pokazale večjo odpornost sluznic dihal in prebavil.



Spanje

Po petih dneh redne polurne hoje večina ljudi opaža daljši in bolj kakovosten spanec.

Koliko je dovolj

Že trideset minut hoje na dan zadošča za maksimalen izkoristek dobrobiti te vaje, vsaj kar se tiče kardiovaskularnega sistema. Razlika v telesni pripravljenosti v primerjavi s tistimi ljudmi, ki ne hodijo, se pokaže že pri samo desetih minutah hoje na dan. Z večanjem števila prehojenih korakov pozitiven vpliv le narašča. Začnite z desetimi minutami hoje dnevno in postopno stopnjujte. Vsak korak šteje!

Tistim s čezmerno telesno težo svetujem hojo na tekaču s šeststopinjskim naklonom. Taka hoja najmanj obremenjuje sklepe.

PRAVILNA HOJA

Tudi nekaj tako preprostega, kot je hoja, je treba izvajati pravilno. Peta naj prva dotakne podlage, težo pa nato enakomerno prenesite proti prstom. Med hojo se ne zibajte gor in dol, saj s tem dodatno obremenite vezi. Hoja krepi predvsem mišice nog (stegna, meča in zadnjico). Mišice trupa in rok aktivirate tako, da se držite vzravnano, stisnete trebuh in zadnjico ter v roke vzamete pohodne palice. Poraba kalorij bo tako še večja. Da bo vaša hrbtenica med hojo manj trpela, naj bo brada ves čas vzporedna s tlemi. Tako bo drža pravilnejša.

S sedečim načinom življenja postopno oslabijo tudi mišice stopal. Stopalni loki se spustijo. Po daljši hoji se pojavijo neprijetne žgoče bolečine. Pravilna obutev vam bo dala dobro oporo, podprla stopalni lok in ublažila udarce ob hoji.

Bolj zmogljivi naj hodijo hitreje in dlje. Hoja v hrib ali dodatne uteži v rokah oziroma okoli gležnjev dvignejo težavnosti nivo.

Za vodenje evidence si lahko kupite pedometer, ki bo namesto vas štel prehojene korake in dosežene cilje. Tako boste dodatno stimulirani.

Ciljajte na **10.000 korakov dnevno!**

Se sliši veliko? Z lahkoto jih boste našteli že, če stopite do trgovine ali službe peš, spre-

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



hodite psa in naredite krog okoli bloka. Koraki se neverjetno hitro seštevajo.

Težave s hrbtenico in sklepi

Pri bolečinah v hrbtenici je hoja celo priporočljiva, saj popolno mirovanje ni zaželeno. Med hojo se namreč hrbtenica nenehno premika, to pa je zelo koristno za medvretenčne ploščice (diskuse), ki nimajo lastnih žil, temveč le z difuzijo dobijo dovolj kisika in hranilnih snovi. Izjema so bolniki s hujšo obrabo sklepov, večjimi bolečinami ali zožitvijo hrbteničnega kanala (spinalno stenozo). Ti naj se posvetujejo z zdravnikom. Če operacija še ni potrebna, si lahko pri hoji pomagajo s pohodnimi palicami. Pri blagih degenerativnih spremembah na sklepih kolen ali kolkov se zaradi krepitve mišic in večje stabilnosti sklepov bolečine s hojo celo ublažijo.

Težave z arterijsko prekrvitvijo nog (PAOB)

Pacienti, ki imajo motnje arterijske prekrvitve nog, bodo imeli od redne hoje veliko koristi, saj se ob tem tvorijo nove kolateralne žile, kar izboljša prekrvitev nog. Hoja je prvi ukrep, ki ga predpiše zdravnik, saj lahko stanje precej izboljša in tako odloži čas, ko bo potrebna operacija.

Krčne žile

Občutek težkih nog, otekanje in krči v nogah. Krčne žile niso le estetsko moteče, temveč kvarijo tudi kakovost življenja. Pri hoji mišice nog aktivno črpajo kri proti srcu in s tem močno izboljšajo drenažo. Omilijo se vsi simptomi venskega popuščanja.

Razlogov, da bi se držali svoje novoletne zaobljube, je več kot dovolj. Zdaj ste na vrsti vi! Vaših deset minut čaka.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Dr. Böhm®



Slabe volje, potrti?

Pozitivna moč za dušo

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

BREZ TVEGANJA ZA ODVISNOST



www.dr-boehm.si

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

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Avstrija, www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!



Kronična limfocitna levkemija

Nova zdravila so zelo učinkovita

Izr. prof. dr. Samo Zver, dr. med, se je na področju hematologije znašel, kot sam pravi, bolj po naključju. Takrat namreč ni bilo možnosti specializacije interne medicine in bolj po sreči je dobil specializacijo na hematologiji.

Vam je bilo kdaj žal?

Ne, nikoli mi ni bilo žal. Gre za več kot zanimivo področje, vedo, poleg tega pa je veliko odvisno od tebe. Bolezni so hude in zelo odvisne od zdravnika, ki lahko bolniku veliko pomaga. Vsekakor je pred teboj vedno izziv, da narediš nekaj dobrega.



Namenimo pozornost tokrat kronični limfocitni levkemiji. Kako pogosto se pojavlja?

Incidenca, število obolelih je v povprečju petdeset oseb na milijon ljudi, kar pomeni, da v Sloveniji vsako leto zboli približno sto oseb.

Pri kateri starosti se pojavi?

Najpogosteje pri starosti 70 oziroma 71 let. Gre torej za bolezen, ki se v veliki večini pojavi pri starejši populaciji. Naj povem, da



Kronična limfocitna levkemija

Kronična limfocitna levkemija je rakava klonska bolezen v celično vrsto B usmerjene limfocitne celice. Gre za počasneje potekajočo bolezensko proliferacijo relativno zrelih, a nefunkcionalnih limfocitov v krvi, bezgavkah, vranici in kostnem mozgu. Prizadene zlasti starejše in pogosto povzroča vročino, hujšanje ali sekundarne okužbe. V nasprotju z drugimi levkemijami pri njej ni potrjene povezave z izpostavljenostjo sevanju, pač pa morda z nekaterimi kemikalijami, ki se uporabljajo v agronomiji.

v povprečju oboli več moških, saj je razmerje med obolelimi moškega spola in med obolelimi ženskega spola 1,7 proti 1. Pogostejša je sicer v družinah, kjer je bila že prisotna, ni pa dedna.

Kako se ta bolezen odkrije?

Največkrat naključno, na katerem od rednih pregledov. Zelo malo jih namreč pride k zdravniku zgolj zaradi težav, ki bi jih povzročila obolelost za kronično limfocitno levkemijo.

Kakšni so njeni znaki?

Veliko različnih znakov je: nočna potenja, ko se mora bolnik nekajkrat preobleči, pa nepojasnjena višja telesna temperatura, nepojasnjeno izgubljanje telesne teže, povečane bezgavke, znaki slabokrvnosti, vrtoglavica, šumenje v ušesih, upad telesnih sposobnosti … Zelo veliko bolnikov ima ob ugotovitvi kronične limfocitne levkemije malo razširjeno bolezen in nima težav ter ne potrebuje zdravljenja. Take bolnike je treba redno spremljati. Lahko rečemo, da je kar polovica bolnikov takšnih, da nikoli ne potrebujejo zdravljenja.

Je ta bolezen ozdravljiva?

Ne, ni ozdravljiva, je pa zazdravljiva. To pomeni, da lahko z zdravljenjem obolelemu omo-





gočimo kakovostno bivanje. Sicer pa zdravljenje prilagodimo starosti. V prvi skupini so oboleli, ki so mlajši od 65 let. Tem pomagamo s citozdravljenjem, ki poteka v šestih krogih in je v polovici primerov uspešno, kar pomeni, da imajo približno pet let mir. Ta način zdravljenja je pravzaprav precej agresiven in ima veliko stranskih učinkov, zato ga za starejše, torej tiste med 65 in 75 leti, prilagodimo in uporabljamo blažje zdravljenje z manjšimi odmerki. Vsekakor je tako zdravljenje primerno za bolnike, ki jim bolezen povzroča težave. Na voljo so številna zdravila iz skupine citostatikov, ki se lahko uporabljajo samostojno, najpogosteje pa v kombinaciji več posameznih zdravil.

Kaj pa transplantacija kostnega mozga?

Ta poseg pride v poštev le pri pacientih, ki so mlajši od 65 let in pri katerih ugotovimo zelo neugodne kazalce. A takšnih bolnikov je zelo malo. Ta oblika zdravljenja omogoča potencialno ozdravitev, je pa pri njej dokaj visok delež smrtnosti zaradi zapletov zdravljenja.

Ali obstajajo nova zdravila?

Nova zdravila so in so zelo učinkovita. Gre za monoklonska protitelesa, ki uničujejo tumorske celice. Poznamo tri različna monoklonalna protitelesa, in sicer rituksimab, ofatumomab in alemtuzumab. Razlikujejo se glede na to, na katere dele tarče delujejo. Naprej imamo zaviralce tirozinskih kinaz, na primer idelalisib in ibrutinib. Zdravilo je učinkovito in ima zelo malo stranskih učinkov, možno pa ga je uporabljati tudi za paciente starejše od 75 let. Njegova edina slaba plat je, da je precej drago, saj stane mesečno zdravljenje približno 6000 evrov.

Kako pa je s prenosljivostjo teh novih zdravil?

Številka, ki jo bom navedel, je v bistvu osupljiva: nova zdravila pomagajo kar sedemdeset do osemdeset odstotkov bolnikom, pri katerih druge oblike zdravljenja niso bile uspešne. Seveda se z novimi zdravili spreminja tudi paradigma zdravljenja, kar pomeni, da tudi starejše bolnike čaka kakovostno življenje. Ja, veliko je novosti, novih zdravil, ki podaljšujejo obdobja brez bolezni, in vse več bo bolnikov, ki ne bodo umirali zaradi levkemije. (vav)



Akutne in kronične levkemije

Levkemije nam v podzavesti še vedno vzbudijo občutek nemoči, saj so dolgo veljale za eno najbolj zlohotnih onkoloških obolenj. A danes z njimi lahko kakovostno živimo desetletja, še posebno če smo ob začetku zdravljenja v dobri fizični in psihični kondiciji. Tako za akutno kot tudi za kronično levkemijo je značilen nekontroliran razrast levkemičnega klona celic, ki se začne v kostnem mozgu. Ko doseže določeno velikost, se levkemične celice začnejo izplavljati v periferno kri. Proliferacija oziroma hitrost delitve levkemičnega klona celic je pri akutnih levkemijah hitra: klinični znaki se pojavijo v nekaj tednih. Pri kroničnih levkemijah je proliferacija počasnejša, težave pa se pojavijo v nekaj mesecih ali letih. Kronična limfocitna levkemija lahko traja deset, dvajset let, pa je ni treba nikoli zdraviti.



Terme Dobrna

Trije zdravilni dejavniki za dobro počutje upokojencev

Vemo, da se s starostjo začnejo pojavljati vsem znane težave in bolečine v hrbtenici in sklepih ter druge posledice degenerativnih sprememb. Vsaka bolečina je opozorilni znak, ki ga ne smemo prezreti, da bi lahko nadaljevali aktivno življenje.

V Termah Dobrna, našem najstarejšem delujočem termalnem zdravilišču, posebno pozornost namenjajo tudi upokojencem. V skrbi za njihovo dobro počutje so pripravili poseben upokojenski paket, ki vključuje posvet pri zdravniku in zdravstvene storitve za preprečevanje ali lajšanje že nastalih težav.

Tradicija zdravljenja že od leta 1403

Zgodba Term Dobrna je zgodba, ki se je začela pisati pred 610 leti, zdravilne lastnosti in blagodejnost termalne vode pa so občudovali že stari Kelti in Rimljani. Poseben pečat so v Dobrni pustile tudi številne zgodovinske osebnosti. V miru in tišini doline reke Dobrnice je navdih za svoja dela iskal pisatelj Karl May, zdravje za svoje vojake je v slovitih kopelih našel Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje, in še bi lahko naštevali.

Ob ugodnem podnebju in okolju imajo Terme Dobrna tri naravne zdravilne dejavnike, priznane s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije: termalno vodo, blato in šoto.

Termalna voda za zdravljenje obolenj in poškodb

Veliko blagodejnost dokazano pripisujejo kopelim z zdravilno termalno vodo. V Zdraviliškem domu so posebnost, zaradi katere se je tukaj vredno ustaviti, prav marmorne kopeli, ki so se ohranile vse do današnjih dni. Voda iz vrelca priteče skozi reže direktno v kopeli in tako tudi odteče. Termalna voda na Dobrni velja za idealno sredstvo ne samo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, temveč tudi pri revmatičnih in revmatizmu sorodnih obolenjih ter zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema. Zaradi svoje z minerali bogate sestave pa je primerna tudi za pitje.

Fango za lajšanje bolečin

Bolečine in bolezenska stanja blažijo tudi z oblogami iz zdravilnega blata, imenovanimi fango.

Fango ima toplotni in mehanski učinek, pospešuje metabolizem, zdravilne in reparatorne procese v tkivih ter mehča in zmanjšuje zarastline in brazgotine. Uporablja se kot blatna obloga ali blatna kopel. Obloge in kopeli fango priporočajo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah

in revmatskih obolenjih. Pomaga pri presnovi organizma, pospešuje potenje in izločanje odpadnih snovi ter tako spodbuja razstrupljanje telesa.

Šota za pospešitev zdravilnih procesov

Tretji naravni zdravilni dejavnik v Termah Dobrna je šota, ki ima toplotni, kemični in mehanski učinek. Pomešana z vodo in ogreta na 40 do 45 stopinj Celzija pospešuje zdravilne procese v telesu in izboljšuje metabolizem ter pomaga pri zmanjšani gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora. Podobno kot fango zmanjšuje in mehča zarastline in brazgotine.

Masaže za povečanje gibljivosti hrbtenice in izboljšanje prekrvitve

Za zdravljenje in lajšanje težav, ki nastopijo kot posledica degenerativnih sprememb in poškodb, v Termah Dobrna združujejo obravnavo z naravnimi dejavniki in terapevtske postopke s sodobno tehnologijo. Pri omenjenih težavah priporočajo:

- terapevtske masaže za sproščanje napetosti in povečanje gibljivosti hrbtenice,
- limfne drenaže za izboljšanje prekrvitve in odpravo oteklin,
- elektroterapijo za lajšanje bolečin in
- magnetoterapijo za pospeševanje protivnetnega delovanja.

Blagodejna klima in izjemna narava za aktivni oddih



Terme Dobrna imajo zelo dobre naravne razmere, ki pozitivno delujejo na zdravje in počutje. Ker so odmaknjene od industrije, mestnega hrupa in prometa ter imajo čist zrak z milim podnebjem brez naglih klimatskih sprememb, obenem pa izredno okolje zdraviliškega parka in sosednjih gozdov, so zelo primerne za aktiven oddih in izboljšanje splošnega počutja.

Ljubitelju narave ponuja sprehod po zdraviliškem parku zaradi raznolikega rastja v vsakem letnem času izjemna doživetja. Na nekatere vrste dreves, ki s svojo veličino kraljujejo v parku, velja biti še posebno pozoren. Takšen je beli topol z deblom, katerega obseg meri 515 centimetrov in se tako uvršča na tretje mesto med doslej znanimi topoli v Sloveniji, za njim pa ne zaostajata veliko tudi platana ob Hotelu Park z obsegom 464 centimetrov in pacipresa sredi parka z obsegom 280 centimetrov. Dovolj lepot, da navdušijo tudi najbolj razvajenega ljubitelja urejene narave.

Brezplačen prevoz od doma do Term Dobrna in nazaj

V Termah Dobrna so se upokojencem, ki si svoj oddih želijo preživeti v termah, vendar nimajo avtomobila, vozniškega izpita ali pa ne vozijo radi, še približali. Olajšali so jim prihod na oddih brez stresa zaradi vožnje in potovanja, hkrati pa prispevali k zmanjšanju čezmerne onesnaženosti z avtomobilskimi izpuhi in hrupom ter opozorili na zeleno usmerjenost term. Vsem prijavljenim v program Lepo je biti upokojenec namreč omogočajo brezplačen organiziran prevoz od doma do Term Dobrna in nazaj.



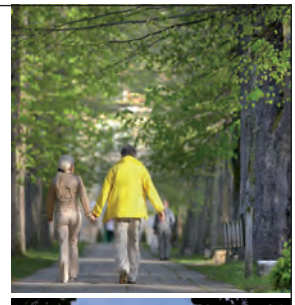
LEPO JE BITI UPOKOJENEC
V TERMAH DOBRNA

5 x polpenzion
že od
198 €
Velja na oseb,
do 30. 12. 2016.

- ✓ 1x posvet pri zdravniku
- ✓ zdravstvene storitve po izboru zdravnika
- ✓ brez doplačila za enoposteljno sobo
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo
- ✓ 10=11, pri bivanju 10 noči, 11. noč podarimo

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

INFORMACIJE:
Brezplačna številka: 080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si







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

Farmacevt svetuje

Spoštovani,

triletna hčerka hodi v vrtec in je od oktobra 2015 že trikrat jemala antibiotike (dvakrat vneta ušesa in angina). Začne se z zamašenim noskom, ki ga redno čistimo in izpiramo s fiziološko raztopino, vendar se hitro pojavi visoka vročina in potem bakterijsko vnetje. Sem noseča in se verjetno vrtčevskih bolezni tudi jaz nalezem, saj imam pogosto zamašen nos oziroma močne prehlade (kašelj, izcedek iz nosu, vročina). Občutek imam, da se vrtimo v začaranem krogu, saj se nikakor ne pozdraviva. Ker pa v isti hiši živi tudi babica, me skrbi, da se ne bi česa nalezla tudi ona. Glede na starost, ima 76 let, bi verjetno bolezni slabše prenesla. Prosim vas za nasvet, kako naj si okrepimo imunski sistem (poleg rednega gibanja na svežem zraku, ogibanja nakupovalnim centrom ipd.). Želela bi čim bolj naravne pripravke, tudi zaradi nosečnosti.

Petra iz Maribora

Za povečanje odpornosti vam svetujemo prehranska dopolnila in zdravila brez recepta, ki vsebujejo betaglukan, ameriški slamnik ter vitamine in minerale, če seveda zdravstveno stanje babice dopušča uporabo tovrstnih izdelkov.

V nosečnosti se odsvetuje uporaba prehranskih dopolnil, ker ni dovolj dokazov o varni uporabi teh izdelkov pri nosečnicah. Svetujemo vam uporabo zdravil brez recepta z vitamini in minerali ter prehranska dopolnila z vitamini in minerali, ki so namenjena za uporabo v nosečnosti, kar mora biti navedeno tudi na izdelku.

Otrokom svetujemo zdravila in prehranska dopolnila z vitamini in minerali za otroke, saj se v zimskem času potrebe po njih povečajo, ker jih v hrani primanjkuje. Nekatere študije so pokazale pozitiven vpliv betaglukana na preprečevanje virusnih obolenj, kot je na primer prehlad, zato svetujemo betaglukan tudi otrokom.

Poleg prehranskih dopolnil je pomembno poskrbeti tudi za preprečevanje prenosa okužb. Oseba z bakterijsko okužbo je lahko kužna tudi do tri tedne. V primeru zdravljenja z antibiotikom se to obdobje navadno skrajša na nekaj dni. Zato svetujemo uporabo obraznih mask, redno umivanje rok, preprečevanje tesnih stikov in redno prezračevanje prostora. Poleg tega je pomemben tudi zdrav življenjski slog, ki zajema ustrezno prehrano in dovolj gibanja. Prehrana naj bo bogata s sadjem in zelenjavo. Priporočeno je vsakodnevno gibanje na svežem zraku, vendar telesna dejavnost ne sme biti pretirana, saj lahko oksidativni stres, ki ob njej nastane, okrni delovanje imunskega sistema. Gibanje naj poteka prek dneva, ko je dovolj svetlobe. Svetuje se tudi zadostna količina spanca in ogibanje stresu.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti.
Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.



Okrepite svojo odpornost!

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

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

Za izboljšano delovanje imunskega sistema

Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

www.lekarnaljubljana.si



Utrujeni, nezbrani… vitamin B12?

Ste utrujeni, nezbrani in izčrpani? Odgovor se skriva v vitaminu B12, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi in je potreben za delovanje živčnega sistema. Metilkobalamin je najboljša oblika vitamina B12, ki lahko edina preide v telo. V obliki pastil z okusom češnje in mandlja je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. www.hisa-zdravja.si

Trebušna zamaščenost vpliva tudi na jetra! Prečistite jih!

Preobilna in nepravilna prehrana, alkohol, tobak, zdravila močno izčrpavajo delovanje jeter in povzročajo njihove bolezni. Vsi izvlečki pegastega badlja niso enako učinkoviti. Samo SiliFit vsebuje najbolj učinkovit izvleček silibin povezan s fosfolipidi, zato ima 4,6-krat boljši izkoristek v telesu v primerjavi z običajnimi izvlečki pegastega badlja. SiliFit je tako močan, da zadostuje samo 1 kapsula na dan za normalno delovanje jeter. Na voljo v lekarnah in www.naturamedica.si, info: 03/56-30-022.



Sončna energija za vašo dušo

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

V primerjavi s sinteznimi antidepresivi se šentjanževka zelo dobro prenaša in ne povzroča nikakršne odvisnosti. Šentjanževka Apomedica trde kapsule vam vašo dušo vedno obsije s soncem.

www.dr-boehm.si





Najboljše za vaše zdravje

Izdelek Resveratrol Forte je bil že tretje leto zapored izbran za najboljše prehransko dopolnilo v Sloveniji. Zaradi številnih pozitivnih učinkov na naše celice ni čudno, da ga priporočajo številni strokovnjaki. Resveratrol varuje naš srčno žilni sistem, zavira staranje, zmanjšuje holesterol, preprečuje nastanek diabetesa, preprečuje debelost in še bi lahko naštevali. Nič čudnega, da velja za najmočnejši antioksidant in hitro izpodriva bolj poznani Koencim Q10. Resveratrol Forte je na volj v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Lahkotno in enostavno po praznikih

Mnogim po praznikih ostane hrana v hladilniku in shrambi, kar skupaj s slabo vestjo zaradi pretiranega prazničnega uživanja ni najboljša kombinacija za dober obrok. A se vseeno da.

Najprimernejše jedi za porabljanje ostankov hrane so mešane solate. Najmanj kalorične so zagotovo tiste z rižem in ostanke mesa, zelenjave, prilog … vse to lahko porabimo za dobro riževo solato. Glede na to, da uporabljamo ostanke, količine v receptih niso obvezujoče, uporabimo pač tisto, kar je na voljo.

Za tri osebe skuhamo 2 decilitra riža. Na tanke trakove narežemo nekaj že kuhanega ali pečenega mesa, da bo sočno in mehko, pa ga zmešamo z nekaj kapljicami oljčnega olja. Dodamo še na drobno narezano zelenjavo: papriko, čebulo, por, koruzo, fižol v zrnju ali narezan stročji fižol, morda čičeriko, češnjev ali navaden paradižnik, lahko pa tudi nekaj koščkov olupljenega in narezanega jabolka. Zmešamo, dodamo začimbe in zabelimo. S čim? Od začimb poleg soli, popra in sušenega zrnastega česna poskusimo origano, baziliko, majaron in drobnjak. Za nekaj pikantnosti lahko poskrbimo s kakšno od pekočih rdečih paprik, tabaskom ali worcestrsko omako.

Ne kupujmo solatnih prelivov, ker so dragi, manj kakovostni in manj raznoliki od tistega, kar lahko pripravimo sami. V lončku zmešajmo žlico olja, tri žlice kisa in dodajmo narezane oljke – klasičen francoski preliv. Za riževo solato lahko namesto kisa uporabimo nekaj belega vina, za dodatek kislosti pa zadošča sok sveže limone.

Naj naštejem še nekaj možnosti: limona in jogurt; jogurt z nekaj majoneze in malo gorčice; majoneza in malo kečapa (klasičen koktajl preliv). Uporabite domišljijo in preskušajte različne kombinacije. Lepota tovrstnih sestavljenih solat je poleg enostavnosti, okusnosti in uravnotežene sestave brez dvoma tudi v njihovi raznolikosti, saj tudi dvakrat ne bodo povsem enake. Kozarec katerega vina prija ob taki solati? Po praznikih morda raje kozarec jabolčnega soka, zaradi kislosti pa se odlično prilega tudi ribezov sok.

Pri vseh sestavljenih solatah velja pravilo: sledite svojemu okusu, bodite pa tudi drzni in poskusite kaj novega. V današnjih časih hrano verjetno le redko kdo še meče stran. Ostanke se da uporabiti za pripravo okusne in zdrave hrane, take, ki bo šla domačim v slast.

Dober tek!

Priprava dobrega riža «na zob» (al dente)

Navodilo velja za večino vrst riža. Potrebujemo enainpolkrat toliko vode, kot je riža (npr. za 3 decilitre riža 4,5 decilitra vode). Riž operemo in ga stresemo v hladno vodo (ni pomota!), pokrijemo, solimo in na srednjem ognju pustimo, da zavre, ter nato ogenj zmanjšamo, da vre počasi. Ko večina vode povre, premešamo, ugasnemo plin in pustimo pokrito stati 5 do 10 minut. Tako bo riž kuhan, vendar čvrst in ne pacast. Točno tak, kot mora biti.



ZAKISANOST IMA LAHKO ŠTEVILNE VZROKE

Še zlasti ko pride pomlad in ko postajajo dnevi daljši, se številni ljudje počutijo utrujeni in izčrpani, sposobnost koncentracije in uspešnost pri delu pa sta daleč od želenega. Pomembna predpogoja za vitalnost in učinkovitost sta stabilno kislinsko-bazično ravnovesje in učinkovito delujoč energetski metabolizem.

Kronična zakisanost je pogosto posledica dolgotrajnega stresa ali pomanjkanja gibanja. Vendar pa je glavni vzrok največkrat v napačni prehrani. Pri tem se največkrat uživa preveč živil, ki tvorijo kisline, kot na primer meso, ribe, sir in mlečne izdelke ter kruh in pekovske izdelke. Premalo pa se uživa živila, ki tvorijo baze, kot na primer sadje, zelenjavo, solato, sokove. Pri tem govorimo o zakisanju, ki je pogojeno s prehrano.

„Vprašalnik o zakisanosti“

Informacije o tem, katera živila delujejo tako, da tvorijo baze in katera tako, da tvorijo kisline, lahko najdete na internetu. Vendar pa ocenjevanje “bazično ali kislo” za laika ni najbolj enostavno, saj ima na primer limona kisel okus, vendar pa v presnovi deluje bazično. http://www.basica.si/kislinsko-bazicno-ravnotezje/kako-prepoznamo-zakisanost

„Tabela živil“

Tisto, kar se pogosto ocenjuje napačno, so maščoba, olje in sladkor – ta živila so nevtralna (niti kisla niti bazična). http://www.basica.si/uploads/datoteke/tabela-zivil.pdf

Dodatne informacije so vam na voljo na: www.basica.si

Hitra prehrana ali sveže kuhana hrana doma?

V zahodnem svetu ne igra zgolj pomanjkanje uživanja sadja in zelenjave pomembne vloge pri nezadostni oskrbi z bazičnimi mineralnimi snovmi. Tudi zaradi vedno bolj industrijsko predelane hrane in pred-pripravljenih jedi ter zaradi vse manj “lastnega kuhanja doma “ iz svežih sestavin postaja naša prehrana vse bolj revna z mineralnimi snovmi.

Zakisanost pozna številne težave:

Zmanjšana vitalnost

Pri zakisanosti se presežna kislina nalaga v telesu. Tkivo se ne oskrbuje več optimalno, kar ima lahko negativen vpliv na telesne funkcije. Aktivna razgradnja kislin nevtralizira obremenjujoče kisline ter s tem poskrbi za ponovno učinkovitost in vitalnost.

Dieta in kura postenja

Z razgradnjo maščobe nastaja pri dieti ali postenju povečana količina kisline. Presežna kislina obremenjuje presnovo, zaradi česar se razgradnja maščobe lahko upočasni. Aktivna razgradnja kisline lahko razbremeni upočasnjeno presnovo in s tem nudi podporo pri hujšanju.

Bolečine v sklepih in mišicah

Presežna kislina se lahko shrani v vezivnem tkivu in s tem zmanjšuje elastičnost vezivnega tkiva. Bolečine v mišicah in sklepih so lahko prvi znaki za to. Aktivna razgradnja kislin nevtralizira obremenjujoče kisline in s tem prispeva k večji gibljivosti sklepov in mišic.

Težave s kožo

Zakisanost vodi do spremenjene vezave vode v vezivnem tkivu. Posledična izguba elastičnosti in omejena funkcija lahko povzročita strukturno spremembo vezivnega tkiva, kar se še zlasti očitno kaže pri ženskah v obliki celulita (pomarančasta koža). Aktivna razgradnja kisline lahko pozitivno vpliva na strukturo kože.

Informacija o proizvodu:

Basica energetska kura

Za razgradnjo dnevno nastale kisline telo potrebuje bazične mineralne snovi. Z Basica energetsko kuro boste svojemu telesu zagotovili bogato oskrbo z bazičnimi mineralnimi snovmi in elementi v sledeh ter ga tako osvobodili odvečne kisline. Kislinsko-bazično ravnovesje se bo stabiliziralo, zmanjšali se bosta utrujenost in izčrpanost, okrepila se bo vitalnost. Nasvet: Uživanje naj traja najmanj 6 do 8 tednov.

Več informacij na: www.basica.si

OGLASNO SPOROČILO



TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SOS DOMA ALI SOS MOBILNI



Storitvi 24 ur na dan po celi Sloveniji zagotavljata Telekom Slovenije in Doktor24. Za več informacij obiščite www.doktor24.si ali pokličite 08 200 82 40.

HITRA IN STROKOVNA POMOČ
24 UR/DAN

V primeru stiske lahko uporabniki storitev hitro in enostavno prek SOS-gumba na mobilnem ali fiksnem telefonu sprožite klic v klicni center, kjer vam operater zagotovi hitro in strokovno pomoč (pokliče svojce, gasilce, policijo ali medicinsko pomoč).



www.telekom.si

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana