Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 22, Februar 2016



Tema meseca:

Rak - za preživetje je izredno pomembno pravočasno odkrivanje

POGOVOR

dr. Hrvoje Reschner, dr. med., specialist interne medicine, interventni kardiolog

Virus ZIKA

Otroške nalezljive bolezni

Če bi za telo skrbeli vsaj tako kot za avto

NEDELJSKI

Pokažite bolečini vraga!

Vražji krempelj
(Harpagophytum procumbens)
blaži bolečine.



Arnika
(Arnica montana)
pomirja vnetja.

Arnika in vražji krempelj. Že tisočletja tekmujeta v boju proti bolečini in vnetjem. V masažni kremi Akupres pa sta končno združila moči. V družbi eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca intenzivno negujeta kožo na predelih razbolelih ali okorelih sklepov in mišic ter sproščata napetost v ramenskem obroču.

Za brezplačni vzorček pokličite 059 050 051.

V LEKARNAH IN NA WWW.FAVN.SI

favn®
Zdravilna moč zelišč

Favn d.o.o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje

KAZALO

UVODNIK
Mi zmoremo. Jaz zmorem. 3

POGOVOR:
Če bi za telo skrbeli vsaj tako kot za avto 4

TEMA MESECA:
Prepozno prepoznani rak grla Giacoma Puccinija 7
Rak želodca 8
Rak debelega črevesa in danke 9
Kolonoskopija brez bolečin 11

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Številne rešitve sodobnega zobozdravstva 13
Trendi v estetski kirurgiji 18
Menopavza in hormonsko (ne)ravnovesje 21
Otroške nalezljive bolezni – 1. del 23
Ko napadejo komarji 25
Kronična in nadležna glivična okužba nohtov 26
Zima - Poškodbe zaradi nizkih temperatur 28

DOKTOR ODGOVARJA:
Podnevi in ponoči mi voda uhaja 20

DOKTOR KUHA:
Rižota z morskimi sadeži 30

Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Mi zmoremo. Jaz zmorem.

Ob letošnjem svetovnem dnevu boja proti raku 4. februarja Mednarodna zveza proti raku začenja triletno kampanjo pod geslom: Mi zmoremo. Jaz zmorem. Mednarodna kampanja išče odgovore in rešitve, kaj lahko kot družba in posamezniki naredimo za to, da zmanjšamo globalno breme raka. ***Skupaj*** *lahko spodbujamo k učinkovitejšim zdravstvenim sistemom, ki izboljšajo uspešnost zdravljenja, s poudarkom na preventivni dejavnosti, opozarjamo na dejavnike tveganja raka in spodbujamo zdrav življenjski slog, skrbimo za zdravo življenjsko in delovno okolje, zahtevamo dostop do primernega specifičnega in paliativnega zdravljenja.* **Sam** *se lahko trudim živeti zdravo, se udeležujem preventivnih presejalnih programov (Svit, Dora, Zora), sem pozoren na vse zdravstvene spremembe, aktivno sodelujem pri zdravljenju, pomagam drugim bolnikom in tudi sam prosim za pomoč. Temo meseca smo avtorji posvetili nekaterim pogostejšim oblikam rakavih bolezni in s tem želeli med bralkami in bralci spodbuditi aktivno sodelovanje in odzivnost v vseh preventivnih programih, prilagoditev k zdravemu življenjskemu slogu, hitremu prepoznavanju nekaterih zgodnjih znakov bolezni. Kako pomembna je odzivnost na preventivne programe, je razvidno iz podatkov Registra raka za področje debelega črevesa in danke, kjer je od leta 2011 ugotavljamo upad bolezni, razlog pa je pravočasno odkrivanje in odstranjevanje predrakavih sprememb v okviru presejalnega program Svit.*

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist za srčne bolezni Hrvoje Reshner, dr. med., specialist internist kardiolog in specialist invazivne in interventne kardiologije. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, 11. februar je razglašen za svetovni dan bolnikov. Skrb za bolne, obolele in prizadete ni le skrb zdravstvenih delavcev, ampak glavno poslanstvo vseh dobrih in sočutnih ljudi. Predlagam, da naj zavedanje, pomoč, skrb za bolne in trpeče, pa tudi za vse, ki so v stiskah, postane del našega vsakdana. Gre za priznanje osebnega dostojanstva slehernega človeka, ki zahteva spoštovanje in pomoč. Hvala.

Vidmar Vito

Če bi za telo skrbeli vsaj tako kot za avto

Po srednji šoli ni bil prav odločen, kaj naj bi študiral. Vedel je le, česa ne bi: družboslovne smeri oziroma ekonomije. V igri so tako bili arhitektura, elektrotehnika in medicina. »Vpisal sem se na medicino in med študijem me je vedno bolj grabilo – odpirala so se nova in neznana področja, odkrival sem nove svetove in osvajal novo znanje,« je na začetku povedal dr. Hrvoje Reschner, dr. med., specialist interne medicine, interventni kardiolog. Na vprašanje, ali mu je bilo kdaj žal, da se je določil za medicino, je takoj brez oklevanja in samoumevno odgovoril: »Ne. Na to nisem še nikoli pomislil.«

Vito Avguštin



Iz Umaga je po srednji šoli, gimnaziji v Bujah, prišel na študij medicine v Ljubljano. Že med študijem je sodeloval s profesorjem Janežičem in prav to je bil odločilno, da je po pol leta specializacije ortopedije v Valdoltri nadaljeval specializacijo na področju interne oziroma kardiologije. »To je bilo v okviru mojih želja, saj sem hotel v kirurgijo. Od nekdaj sem bil namreč spreten z rokami, ročen. To so bili obenem začetki razvoja invazivne kardiologije, to je bilo v času, ko so internisti kardiologi naredili preiskave, izvid preiskave pa je napisal radiolog.«

Mladost ste preživeli v Istri, Umagu. Pogrešate morje?

Pogrešam, vendar ne toliko, kot bi ga sicer, saj grem službeno dvakrat na teden v Izolo.

Ste specialist interne medicine, interventni kardiolog – kako lahko opredelimo interventno kardiologijo?

Na kratko bi lahko rekli, da je manj agresivna od kirurgije. Kirurg mora zarezati, kot rečemo, odpreti, mi pa gremo s pikom igle v žilo in opravimo večino tega prek drobne cevke ter žičke in balona v njej.

So kakšne omejitve pri tovrstnih posegih?

Načeloma omejitev ni, sodobni razvoj materiala in tehnik omogoča vedno bolj zapletene posege.

Katere so prednosti?

Najpomembneje je, da lahko opravimo poseg, tudi če je bolnik, ko pride do nas, v nezavesti, ni potrebna priprava in ni nam treba čakati na delno okrevanje bolnika, da bi potem opravili kirurški poseg. Pred tem je bilo namreč malo možnosti preživetja ob zapori žile. Naj povem na kratko: velika večina vseh, ki pridejo živi do nas, nam jih uspe rešiti in gredo živi od nas. Naj ob tem povem še nekaj: veste, nekateri prisegajo zgolj na kirurgijo, nekateri na interventno kardiologijo, resnica pa je nekje v sredini, oboje ima prednosti in slabosti.

Kaj pa bolnik, kaj to pomeni zanj?

Bolnik je ves čas buden, komunicira z nami, po posegu lahko načeloma zelo hitro odkoraka ozdravljen.

Obloge na žilah seveda vplivajo na žilne bolezni, bolezni srca, možgane. Kako se truditi, da to preprečimo?

Bolezen je kompleksna, sestavljena iz veliko drobnih delcev. Najprej je tu delni vpliv genetike, zato je pametno pogledati, ali je imel kdo v družini že tovrstne težave. Potem je tu vpliv okolja oziroma način prehrane in življenjski stil posameznika. Vsekakor je treba omeniti vsaj še vpliv stresa. Pomembna je tudi telesna aktivnost.

Pri avtomobilih smo natančni in ga vsako leto peljemo na servis, ko gre za naše zdravje, pa nismo tako dosledni. Pri kateri starosti bi veljalo iti na preventivni pregled?

Hm. Prej ste omenili redne servise avtomobila – tam po določenem številu kilometrov zamenjajo določen del. Če primerjam z deli

človeškega telesa, potem govoriva danes o Boschevi črpalki. Če ta ne dela, avto ne pelje, pa če ima najboljši motor na svetu. Torej, prvi pregled naj bi bil pri starosti 45 let. Vsekakor je treba opozoriti, da obolevajo vedno mlajši.

Kako prepoznamo simptome?

Opozorila so precej znana. Na primer bolečina za prsnico pri naporu, pa tudi ko se razburimo, pa občutek, da te nekaj tišči v prsih. Moram pa povedati, da je kar nekaj razlik med spoloma, saj je načeloma lažje prepoznati simptome oziroma opredeliti bolezen pri moških. Pri ženskah se včasih pojavlja tudi nelagodje, čudni občutki, kar nas lahko tudi zavede. Vsekakor si ljudje različno razlagajo začetne blage simptome, med katere lahko sodi tudi spahovanje, pogosto zamahnejo z roko rekoč, saj ni nič posebnega. Res je, lahko gre zgolj za težave v želodcu, lahko pa tudi ne. Zmota je v drugem primeru veliko bolj usodna kot v prvem, zato nikakor ne odlašajte s pregledom pri zdravniku.

Začetni blagi simptomi so torej lahko zavajajoči?

Oseba lahko sploh nima težav, pa se pri pregledu odkrije marsikaj. Znana je zgodbica iz UKC Ljubljana, kjer je delal zdravnik, katerega hčerka je študirala medicino. V neki nalogi v zvezi z vratnimi žilami je morala proučiti skupino 50 bolnikov, potrebovala pa je še kontrolno skupino zdravih starejših moških. Pa je prosila očeta. Po pregledu so odkrili pri očetu, ki ni imel prav nobenih težav, zožene in zamašene žile in po hitrem posegu je dobil kar tri žilne opornice. Ja, preventivni pregledi so pomembni. Če bi le toliko skrbeli za svoje telo in lastno zdravje kot za osebne avtomobile, ki jih, kot ste omenili prej, servisiramo vsako leto.

Kdaj ste bili nazadnje na pregledu vratnih žil vi – če ste sploh bili kdaj?

Ha, bil sem, ampak bolj po igri naključja. Kolega je delal raziskavo, pa sem mu bil za poskusnega zajčka in pregledal je vratne žile.

Vse v redu?

Ja, v redu je vse.

Tehnologija skoraj vsak dan napreduje, metode dela se spreminjajo …

Priče smo neverjetnemu razvoju materialov. Zdaj smo na primer že pred spremembo, da bi se žilne opornice, ki so zdaj trajne, po določenem času razgradile.



Vaše delo zahteva nenavadno natančnost, lahko rečemo, da je stresno?

Pri mojem delu je najpomembneje, da imam med posegom pred seboj dvodimenzionalno sliko, v glavi pa moram imeti tridimenzionalno predstavo. Na zaslonu vidim le, da se žile križajo, vidim dvodimenzionalno sliko nekakšnih razvejenih korenin, sam pa moram natančno vedeti, kje je katera od teh žil: je spredaj, zadaj, močno zadaj.

Kam se 'skrijete', kje je vaše zatočišče, v katerem dobite energijo za delo?

Moram reči, da sem zelo rad z družino, sem družinski človek in družina – soproga ter hčerka in sin – mi daje moč, potrebno energijo.

Nekako si vas ne predstavljam, da bi lahko bili slabe volje, da bi vas stres premagal, ali pa da bi se tako razburili, da bi na koga zakričali. Ste trmasti?

Pravzaprav sem trmast, vendar ne vztrajam za vsako ceno. Veste, za poklic, ki ga opravljam, mora imeti človek v sebi malo predrznosti, ampak ne preveč. Ravno prav je mora biti. Karakterne značilnosti morajo biti ravno prav nakazane, sicer bi namreč bile lahko že moteče.

Potem ste tiste vrste človeka, ki mu sicer godi hvaležnost bolnika, vendar je sam sebi najhujši kritik?

Vsi smo krvavi pod kožo in hvaležnost bolnika mi veliko pomeni, vsekakor je to neverjetno lep občutek, ampak zame je bolj pomembno to, ali sem zadovoljen sam s seboj. Ali sem tisto, kar sem naredil, opravil dobro. Ne glede na vse namreč sam takoj najbolje vem. In če je vse v redu, te potem preplavi zadovoljstvo, občutek, ki ga ne morem primerjati z ničimer drugim. Sprašujete, ali smo interventni kardiologi zasvojeni s tem, z adrenalinom? Mogoče pa res.

Pogovor sva začela z morjem, Umagom. Lovite ribe, jadrate?

Ja, jadram še vedno zelo rad. To je nekaj prav posebnega. (Rahlo se nasmehne in doda.) Odkar sem v Sloveniji, sem tudi navdušen pohodnik.

adrialab
synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

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

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

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

www.adrialab.si

SPREMLJAJTE SVOJE ZDRAVJE

Izdelki iHealth so enostavni za uporabo, izmerjeni podatki pa se **beležijo v brezplačni aplikaciji iHealth**, s pomočjo katere lahko spremljate svoje meritve in jih delite z osebnim zdravnikom.

IZBRANI IZDELKI
V E-TRGOVINI
-20 %*

KODA ZA POPUST:
ZDRAVJE



Brezžični merilec **krvnega tlaka**

63,92 €*

Znižana cena

Redna cena 79,90 €

Brezžični pametni sistem za merjenje **krvnega sladkorja**

55,92 €*

Znižana cena

Redna cena 69,90 €

Brezžična **tehtnica** Lite

63,92 €*

Znižana cena

Redna cena 79,90 €

www.telekom.si/e-trgovina

TelekomSlovenije

*Znižana cena izbranih izdelkov iHealth velja pri nakupu v E-trgovini Telekoma Slovenije od 1. 2. do 29. 2. 2016 oz. do odprodaje zalog. Ob nakupu vnesite kodo za popust: ZDRAVJE. Slike so simbolične. Cene so v EUR z DDV. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev.
Za več informacij o ponudbi Telekoma Slovenije obiščite Telekomov center, www.telekom.si ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Prepozno prepoznani rak grla Giacoma Puccinija

Giacomo Puccini, eden najboljših skladateljev svojega časa, se je rodil v glasbeni družini leta 1858. Mednarodno prepoznavnost in slavo so mu prinesla njegova dela, kot so Manon Lescaut, La Boheme, Tosca in Madam Butterfly, ki so bila uprizorjena v številnih opernih hišah po vsem svetu. Leta 1922 je začel ustvarjati opero Turandot, vendar je zaradi bolezni ni dokončal.

asist. Aleš Grošelj, dr. med.,
spec. otorinolaringolog

Skladatelj, verižni kadilec cigaret in cigar, je prve znake bolezni opazil februarja 1924. Sprva je imel občutek razdraženega žrela, ki ni minil, zato je obiskal kar nekaj zdravnikov. Ti so mu večinoma svetovali naravno zdravljenje, kot je izpiranje ust, uživanje medu in mleka ter surovih jajc. Na predlog specialista je odšel v zdravilišče. Tam je srečal tudi italijanskega kralja, ki mu je poleg vsega predlagal še grgranje slane vode.

Avgusta je v pismu prijatelju potožil: »Boleče žrelo mi povzroča precejšnje muke. Obiskal sem štiri specialiste in vsak mi je svetoval drugačno zdravljenje. Moji slabi mandlji in vneto žrelo me mučijo že sedem mesecev.«

Jeseni so se težave še stopnjevale. Bolečina v žrelu je postajala čedalje hujša, pojavila se je tudi bolečina v ušesu in pri požiranju. Hripavost je čedalje bolj napredovala, bezgavke na vratu so se tako povečale, da si skladatelj ni več mogel zapeti ovratnika.

V Firencah so ga 2. novembra pregledali trije priznani profesorji otorinolaringologije: Gardenigo, Totti in Torrigiani. Po konzultacijah in pregledu tkiva, ki so mu ga odvzeli, so sklenili, da ima skladatelj napredovali rak grla. Predlagali so mu takojšno zdravljenje pri dr. Louis Ledouxu v Bruslju, ki ga je takrat začel zdraviti z obsevanjem.

Puccini je v Bruselj odpotoval z vlakom 4. novembra in s seboj vzel tudi 36 strani not in opomb za dokončanje Turandota. Že med samim potovanjem je pogosto pljuval kri. Zdraviti so ga začeli takoj po prihodu. Dnevno je nekaj ur nosil poseben ovratnik, ki je vseboval radioaktivni radij.

V pismih je opisal zahtevnost tovrstnega zdravljenja: »Trpim kot Kristus na križu! Imam ovratnik okoli goltanca, ki je kot mučilna naprava. Trenutno se zdravim z zunanjim



obsevanjem, pozneje mi bodo v vrat vtaknili kristalne igle in naredili luknjo v vratu, skozi katero bom lahko dihal. Ob misli na to luknjo s srebrno ali gumijasto cevko me obliva groza. Kakšna preizkušnja! Bog mi pomagaj. To zdravljenje bo trajalo nič manj kot šest tednov, kar je grozno! Zagotovili so mi, da bom nato pozdravljen. Vendar se bolezen vse od mojega prihoda slabša. Vsako jutro pljuvam veliko temne krvi.«

Kljub vsemu so se učinki takšnega zdravljenja hitro pokazali. V naslednjih dneh se je stanje popravilo, izkašljevanje krvi umirilo, Puccini je ponovno dobil apetit in znova začel kaditi. V večurni operaciji so mu 24. novembra vstavili sedem radioaktivnih igel v vrat in naredili traheotomijo – odprtino v sapnik, ki se je je bal. Puccini, ki zaradi posega ni mogel govoriti, je zapisal: »Počutim se, kot bi imel bajonete zasajene v žrelo.« Hranili so ga po posebni hranilni sondi, žejo si je gasil s šampanjcem.

Proti večeru 28. novembra je doživel srčni infarkt in izgubil zavest. Srčni utrip je postal nepravilen, začel je krvaveti iz rane na vratu. Ledoux mu je takoj odstranil radioaktivne igle in mu dal injekcijo morfija. Skladatelj je še zadnjič zapisal: »Slabši sem kot včeraj, pekel v mojem vratu, šibek sem, mrzle vode, prosim.« Umrl je 29. novembra star 66 let. Novica o njegovi smrti je v Rim prispela med izvajanjem njegove opere La Bohème. Operni orkester je ob novici utihnil in nato zaigral Chopinovo Pogrebno koračnico. Italijanski parlament je razglasil dan žalovanja.

Opero Turandot je dokončal skladatelj Franco Alfano. Premierno so jo uprizorili v milanski Scali 25.aprila 1926. Med tretjim dejanjem je Toscanini, ki je dirigiral, prekinil izvajanje opere na mestu, kjer je Puccini naredil zadnjo noto. Obrnil se je proti občinstvu, odložil svojo dirigentsko palico in rekel: »Zdaj se izvajanje konča, ker je na tem mestu mojster umrl.«

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

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri otorinolaringologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Dr. Steinberger® Nacht.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- S kakovostnimi sokovi medom in izvlečki zelišč.
- **Ne povzroča prebavnih težav.**
- 20 ml tonika pokrije 107 % dnevne potrebe po železu.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



www.farmedica.si

Da, želim prejeti knjižico Polnovredni sokovi za zdravo življenje.

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. "Knjižico" lahko naročite tudi po telefonu: 01.5240216 ali na naslov nasveti@farmedica.si

Doktor

Rak želodca

Rak na želodcu je maligni tumor, ki običajno vznikne v želodčni sluznici, lahko pa tudi iz žleznih ali limfatičnih celic v steni želodca. Preraste lahko steno želodca in se širi v sosednje organe ali pa zaseva po vsem telesu. Običajno se pojavi po 50. letu starosti. Začetni simptomi raka na želodcu so večinoma blagi in pogosto spominjajo na druga želodčna obolenja, kot so želodčna razjeda, vnetje ali odziv na določeno hrano. Zato veliko bolnikov nanje ni pozornih in pomoč pogosto poiščejo prepozno.



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

Dejavniki tveganja

Rak želodca je po pogostnosti med vsemi raki v Sloveniji na sedmem mestu. Pojavnost raka želodca je sicer v upadanju, v Sloveniji je 4,4 odstotka vseh novoodkritih bolnikov z rakom. Moški zbolevajo pogosteje od žensk.

Nevarnostni dejavniki za pojav raka želodca so: starost, spol, nezdrava prehrana, okužba z bakterijo Helicobacter pylori, kajenje, čezmerna telesna teža ter družinska obremenjenost. Starejši ljudje pogosteje zbolijo za želodčnim rakom. Operacija na želodcu v preteklosti in dolgotrajno vnetje želodčne sluznice prav tako povečujejo možnost nastanka raka.

Bolezenski znaki

Znaki raka želodca so neznačilni ali pa se pojavijo razmeroma pozno, ko je bolezen že razširjena. Pojavi se lahko nelagodje ali tiščanje v predelu žličke, občutek zgodnje sitosti, odpor do mesa, motnje požiranja, slabost in bruhanje, bruhanje krvi in odvajanje črnega blata. Zaradi slabokrvnosti lahko nastopi utrujenost in vrtoglavica.

Ob napredovali bolezni se pojavijo hujšanje, nabiranje tekočine v trebušni votlini, povečane bezgavke v levi nadključnični loži, povečane bezgavke v levi pazduhi, jetrne metastaze, pljučne metastaze, krukenbergov tumor v jajčnikih, širjenje raka po možganskih ovojnicah ali zasevki v kosteh.

Diagnoza bolezni

Osnovna diagnostična preiskava je gastroskopija (endoskopski pregled zgornjih prebavnih poti), s katero pregledamo sluznico požiralnika, želodca ter dvanajstnika. Če zdravnik ugotovi nepravilnosti na sluznici, vidi razjedo ali tumor, odvzame delček tkiva za preiskavo (biopsijo). Odvzeto tkivo zdravniki patologi pregledajo pod mikroskopom in ugotovijo, ali je sprememba rakava. Gastroskopija velja za najzanesljivejšo diagnostično preiskavo pri zgodnjem odkrivanju želodčnega raka.

Preostale preiskave za določitev stadija bolezni so endoskopski ultrazvok in CT-preiskava (računalniška tomografija) trebuha za ugotovitev lokalne razširitve bolezni ter rentgensko slikanje prsnih organov, CT-preiskava prsnega koša, ultrazvok trebuha, ginekološki pregled pri ženskah ter v določenih primerih scintigrafija skeleta.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Rak debelega črevesa in danke

Kot večina rakavih bolezni je tudi rak debelega črevesa in danke ozdravljiva bolezen, če je odkrita v zgodnji fazi. Še vedno jo pri številnih ugotovimo prepozno, ko je bolezensko dogajanje večinoma že izraženo z bližnjimi oziroma oddaljenimi zasevki, kar pomembno zmanjša uspešnost zdravljenja in preživetje.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Po številu na novo obolelih je rak debelega črevesa in danke še vedno drugi najpogostejši rak v Sloveniji. Dejavnost nacionalnega preventivnega program za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki, program Svit, je pokazala pozitivne učinke , saj je po podatkih Registra raka v letu 2011 za boleznijo umrlo 20 oseb manj v primerjavi z letom 2009. Pojavnost raka na debelem črevesu in danki je do leta 2010 naraščala, leta 2011 pa je začela rahlo upadati, predvsem zaradi uspešnega preventivnega programa (presejanje v programu Svit) in večje ozaveščenosti prebivalstva, s čimer se je doseglo večje število uspešno odstranjenih predrakavih sprememb in tako nastanek razvoja rakave bolezni.

Klinični znaki

Številni bolniki so lahko dolga leta brez opaznih težav, tako se pogosto zgodi, da se bolezen ugotovi že v napredovali fazi, zato je odločilnega pomena pravočasna preventivna aktivnost. Ko se pojavijo klinični znaki, so neznačilni in odvisni od velikosti, mesta in razširjenosti tumorja. Najpogosteje se kažejo z neznačilnimi bolečinami v trebuhu, napenjanjem, vetrovi, s spremembo ritma in konsistence odvajanja blata, slabokrvnostjo (utrujenost, vrtoglavica, splošno slabo počutje, šumenje v ušesih itn.), izgubo telesne teže, krvavitvami iz črevesa, občutkom polne danke.

Kateri so najpomembnejši dejavniki tveganja za nastanek bolezni?

Vzrok za nastanek bolezni ni povsem pojasnjen, znano pa je, da je rak debelega črevesa in danke posledica medsebojnega delovanja dednih dejavnikov in vplivov okolja.

Črevesni polipi

Znano je, da se skoraj v 90 odstotkih raka debelega črevesa in danke ta razvije iz adenomatoznih polipov, ki jih lahko že prej odstranimo z razmeroma preprostim endoskopskim posegom, ki ga imenujemo kolonoskopija.

Starost nad 50 let

Približno 90 odstotkov bolnikov, ki zbolijo, je starejših od 50 let. V nekaterih razvitih državah, tudi v Sloveniji, po tej starosti že opravljajo preventivne diagnostične postopke – presejalne teste.

Dedna obremenjenost

Sorodnikom bolnikov, zbolelih za rakom na debelem črevesu in danki, se verjetnost za pojav raka v prvem kolenu poveča skoraj do štirikrat, v drugem in tretjem kolenu pa do enainpolkrat. Pri teh bolnikih je potreben prvi preventivni endoskopski pregled črevesa (kolonoskopija) že po 40. letu starosti, pregled pa se praviloma ponavlja vsakih pet let. Pri dednih oblikah raka, ki so sicer zelo redke (družinska adenomatozna polipoza in dedni nepolipozni rak debelega črevesa), je tveganje še posebno veliko.

Prehrana

Mednarodna agencija za raziskave raka (IARC), ki je del Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), je v preteklem letu objavila nove izsledke, s katerimi svari, da naj bi bilo prehranjevanje z večjimi količinami predelanega mesa (hrenovke, klobase in konzervirano meso, načini predelave pa vključujejo soljenje, prekajevanje, fermentacijo ali dimljenje) in rdečim mesom povezano z večjim tveganjem za nastanek raka na debelem črevesu, redno uživanje rib pa tveganje znižuje.

Pomembni so morda tudi novejši izsledki raziskav, ki kažejo na pomembno zmanjšanje tveganja za nastanek raka na črevesu ob uživanju metionina in folne kisline. Nedavne študije, povezane s čezmerno telesno težo, so pokazale, da je tveganje za razvoj raka na debelem črevesu za približno 15 do

Zdravljenja in spremljanje bolnikov

Bolnike z rakom želodca zdravimo z operacijo, kemoterapijo in obsevanjem. Rak želodca je ob postavitvi diagnoze v več kot dveh tretjinah primerov lokalno napredoval ali je že metastatski (z oddaljenimi zasevki), zato skoraj polovica bolnikov ni primernih za operacijo. Če bolnika lahko zdravimo kirurško, opravimo odstranitev dela ali celega želodca. Ob tem odstranimo pripadajoče področne bezgavke. Če rak želodca zajema sosednje organe, odstranimo tudi del prizadetega organa ali organ v celoti. Bolnike zdravimo dodatno z dopolnilno radio- in kemoterapijo. Če rak želodca ni primeren za kirurško zdravljenje, ga zdravimo najprej s predoperativnim obsevanjem in kemoterapijo in nato po zmanjšanju tumorja, če je le mogoče, tudi kirurško. Metastatsko bolezen zdravimo s sistemsko kemoterapijo, v nekaterih primerih z obsevanjem ali operativnim posegom, z namenom lajšanja težav, ki nastanejo zaradi zasevkov.

Bolnike po končanem zdravljenju spremljamo še pet let. Prvi dve leti po zdravljenju se bolezen ponovi v 80 odstotkih, zato bolniki prihajajo na pogostejše kontrolne preglede, na katerih opravimo klinični pregled in osnovne krvne preiskave skupaj z določitvijo tumorskih označevalcev. Enkrat na leto opravimo tudi ultrazvok ali CT-trebuha, rentgensko slikanje pljuč in endoskopski pregled zgornjih prebavil. Po petih letih pa spremljanje bolnika prevzame splošni zdravnik.

Doktor svetuje

Zaradi neznačilnih bolezenskih znakov in simptomov raka želodca ljudje nanje pogosto niso pozorni in zdravniško pomoč pogosto žal poiščejo prepozno.
Pozorni bodite na tako imenovane alarmantne simptome in znake, kot so vztrajno bruhanje, hujšanje, odvajanje črnega blata ali bruhanje krvi.
V tem primeru čim prej obiščite zdravnika, ki se bo po pregledu odločil o nadaljnjih preiskavah, predvsem za gastroskopijo – endoskopski pregled zgornjih prebavil.

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

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo preventivni zdravstveni program, ki je namenjen preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju raka na debelem črevesu in danki?

- Zora
- Dora
- Svit

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 9. marca 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 21, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Franc Gošar, Leše, Prevalje
Erna Zore, Slatno, Dol pri Hrastniku
Erika Žekar, Cesta v Pregavor , Izola

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.**

30 odstotkov večje kot pri populaciji z normalno telesno težo.

Alkohol in tobak

Tveganje za nastanek polipoidnih adenomov in raka na debelem črevesu in danki je pri kroničnih kadilcih pomembno večje. Prav tako tudi pri kroničnih alkoholikih, najverjetneje zaradi pomanjkanja metionina in folata.

Kronične vnetne črevesne bolezni (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis)

Bolezni sta kronični in navadno potekata več desetletij. Pri trajanju več kot 12 let se tveganje za nastanek raka pomembno poveča, zato so potrebne pogostejše diagnostične preiskave za ugotavljanje raka na debelem črevesu in danki.

Operativna odstranitev žolčnika

Po odstranitvi žolčnika (holecistektomija) se žolčne kisline stalno izlivajo v začetni del tankega črevesa. Zaradi morebitne karcinogenosti lahko povzročijo nastanek raka, zlasti v desnem delu debelega črevesa.

Pri katerih osebah je še posebno visoko tveganje za nastanek raka na debelem črevesu in danki?

Pri tistih, ki imajo visoko stopnjo tveganje za nastanek raka na debelem črevesu in danki, mora biti izbrani zdravnik (tudi sama oseba) še posebno pozoren in osebe pravočasno ter ustrezno napotiti na preiskave v za to specializirane ustanove, še pred dopolnjenim 50. letom.

Med bolnike z visokim tveganjem za razvoj bolezni sodijo:

- potomci staršev z rakom debelega črevesa in danke
- bolniki po operaciji raka debelega črevesa in danke
- vsi, pri katerih so odstranili polipe
- bolniki z ulceroznim kolitisom in Crohnovo boleznijo
- tisti, ki imajo družinsko adenomatozno polipozo ali dedni nepolipozni rak debelega črevesa

Zgodnje odkrivanje in preprečevanje rešuje življenja

Rak na debelem črevesu in danki je tihi morilec prebivalcev Slovenije, saj okoli 1600 ljudi vsako leto zboli za to obliko raka, približno več kot polovica pa jih zaradi te bolezni umre. Za uspešno preprečevanje in zmanjševanje pojavnosti raka na debelem črevesu in danki v našem okolju so pomembni ustrezno seznanjanje prebivalstva z boleznijo, aktivno spodbujanje k primarnim preventivnim aktivnostim in zagotavljanje sekundarnih preventivnih programov na ravni širše populacije.

V Sloveniji se na nacionalni ravni od leta 2009 izvaja program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (program Svit), ki naj bi po predvidevanju primerljivih statističnih analiz v državah Evropske unije zmanjšal smrtnost zaradi raka na debelem črevesu do predvidenih 33 odstotkov. V program Svit so bile zajete asimptomatske odrasle osebe, od julija 2015 v starosti med 50 in 69 let, od julija 2015 naprej pa se je zgornja meja premaknila do 74 let. Vabljenje na presejalni pregled, ki vključuje pregled blata na prikrito krvavitev, poteka po ustaljenem režimu, in sicer na vsaki dve leti, izmenično na parne in neparne letnice rojstva.

Prvi pogoj za uspešnost preventivne akcije so zelo dobra ozaveščenost in seznanitev prebivalstva z boleznijo in zgodnjim odkrivanjem ter konstruktivno sodelovanje povabljenih oseb pri izpeljavi preventivnih programov. Poleg preventivnih programov pa je za vsakega posameznika izredno pomembno, da ob zaznavanju nekaterih sprememb pri odvajanju blata, kot so zaprtje, driske, napihovanje, kri na blatu, hujšanje in vrtoglavica, takoj obišče izbranega zdravnika. Ta ga bo po kliničnem pregledu najverjetneje napotil na diagnostični endoskopski pregled debelega črevesja – kolonoskopijo. S preiskavo bosta natančno pregledana celotna sluznica debelega črevesa in danke ter začetni del tankega črevesa.

Doktor svetuje

- ***Bodite aktivni in sodelujte ob povabilu na preventivni pregled.***
- ***Ob zaznavanju sprememb pri odvajanju blata (zaprtje, driska, napihovanje, kri na blatu) se takoj posvetujte z zdravnikom.***
- ***Če sodite v skupino z visokim tveganjem, se posvetujte z zdravnikom.***
- ***Vzdržujte normalno telesno težo (indeks telesne mase 18,5–25) vse življenje.***
- ***Bodite redno telesno aktivni (to zmanjša tveganje tudi do 50 odstotkov).***
- ***Na dan zaužitje pet ali več obrokov sadja in zelenjave.***
- ***Opustite kajenje in uživanje alkoholnih pijač.***

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

Kolonoskopija brez bolečin

Ker je kolonoskopija pogosto neprijetna in včasih boleča, lahko preiskavo opravimo na prijaznejši način. Pregled lahko opravimo v analgosedaciji ali globoki sedaciji oziroma anesteziji.



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

Kaj je kolonoskopija?

Kolonoskopija je najpomembnejša diagnostična metoda za diagnostiko bolezenskih sprememb na debelem črevesju in danki. Preiskavo opravimo s posebnim medicinskim inštrumentom kolonoskopom, s katerim pregledamo notranjost debelega črevesja in danke. Zdravnik uvede aparat skozi zadnjično odprtino. Pri preiskavi si natančno ogleda sluznico črevesja, hkrati lahko s posebnimi kleščicami tudi odvzame vzorce tkiva za histološko preiskavo. Pri tem lahko opravi tudi polipektomijo, to je odstranitev izrastkov oziroma polipov.

Kolonoskopija je zanesljiva diagnostična preiskava, pri kateri lahko odkrijemo pomembne predrakave in rakave spremembe v debelem črevesju in danki ter še nekatere druge bolezenske spremembe črevesne sluznice, kot so vnetne bolezni črevesja, divertikle in žilne spremembe.

Kako poteka preiskava?

Za dobro preglednost črevesja je pred preiskavo treba opraviti posebno čiščenje, ki ga izvajamo s posebnim režimom uživanja hrane nekaj dni pred posegom ter pitjem predpisane odvajalne tekočine neposredno pred preiskavo. Kolonoskopija traja povprečno 30 minut. Med preiskavo preiskovanec leži najprej na boku, nato pa na hrbtu. V konici inštrumenta je vgrajena kamera in izvor svetlobe, s pomočjo katere zdravnik ocenjuje črevesno sluznico. Med preiskavo zaradi boljše preglednosti v črevo vpihujemo manjšo količino ogljikovega dioksida. Zato lahko preiskovanci občutijo bolečino, napihnjenost, krče in pretakanje.

Ali je kolonoskopija lahko boleča?

Kolonoskopija je lahko neprijetna preiskava, pri nekaterih bolnikih pa tudi boleča. Med preiskavo vpihujemo v črevo plin ogljikov dioksid, in ko z inštrumentom prodiramo v svetlino črevesa, se to razširi. Bolečina nastane, ko ob endoskopskem pregledu pride do natega dela črevesja. Zdravnik endoskopist se temu poskuša izogniti, vendar kljub temu vedno ne more preprečiti bolečine. Preiskava je pogosto neprijetna pri preiskovancih z manjšo telesno težo ter pri osebah, ki so v preteklosti imele operacijo v predelu trebuha. Po operativnem posegu namreč v spodnjem delu trebuha nastanejo zarastline, ki ovirajo preiskavo.

Kolonoskopija brez bolečin

Ker je kolonoskopija pogosto neprijetna in včasih boleča, lahko preiskavo opravimo na prijaznejši način. Pregled lahko opravimo v analgosedaciji ali globoki sedaciji oziroma anesteziji.

Pregled v analgosedaciji

Pregled v analgosedaciji poteka tako, da bolniku pred preiskavo v žilo dodamo analgetik (zdravilo proti bolečinam) ter sedativ (zdravilo za pomirjanje). S tem dosežemo popolno umiritev, sprostitev ter zmanjšanje bolečin na najmanjšo možno mero. Med preiskavo je preiskovanec pri zavesti, lahko se zdravnikom tudi pogovarja. Bolečino lahko še vedno občuti, vendar je ta veliko manjša, kot bi bila brez zdravil. Sedacija, kot jo imenujemo, je varna za večino ljudi, pri katerih opravimo kolonoskopijo. Zapleti so redki. Najpogosteje pride do začasne in prehodne upočasnitve dihanja ali bitja srca. Zato med preiskavo redno spremljamo krvni tlak, srčni utrip in količino kisika v krvi. Če je treba, med preiskavo dovajamo kisik prek nosnega katetra, na voljo pa imamo tudi antidot (zdravilo, ki takoj izniči učinke sedativa), ki ga uporabimo ob morebitnem pojavu zapletov analgosedacije.

Po kolonoskopiji v analgosedaciji ostanejo preiskovanci v opazovalnici še eno uro. Domov gredo s spremstvom. Ker zdravilo, ki povzroči sedacijo, podaljša reakcijski čas, je po preiskavi prepovedana vožnja avtomobila ter uživanje alkoholnih pijač. Priporočljivo je, da si preizkovanec na dan preiskave vzame čas za počitek in se ne vrača na delo.

Pregled v globoki sedaciji oziroma anesteziji

Najboljša metoda, da pregled opravimo brez bolečin, je kolonoskopija v globoki sedaciji oziroma kratki splošni anesteziji. Poseg je popolnoma varen, saj med preiskavo sodeluje tudi specialist anesteziolog.

Pred preiskavo anesteziolog v žilo vbrizga zdravilo, s katerim preiskovanca uspava. Med preiskavo ta spi in se preiskave ne spomni, obenem tudi ne čuti bolečine. Anestezijo vodi zdravnik specialist anesteziolog. Anestezija je varna za večino ljudi, pri katerih opravimo kolonoskopijo. Zapleti so redki: lahko pride do začasne in prehodne upočasnitve dihanja ali bitja srca, občasno tudi do prehodnega prenehanja spontanega dihanja. Če se pojavijo, jih anesteziolog pravočasno ugotovi in zdravi, saj bolnika ves čas nadzoruje s pomočjo sodobnih aparatur. Zato med anestezijo redno spremljamo dihanje, krvni tlak, srčni utrip in količino kisika v krvi. Med preiskavo v anesteziji prek obrazne maske ves čas dovajamo kisik.

Pod strokovnim nadzorom je preiskovanec vsaj še eno uro po preiskavi v opazovalnici. Domov gre lahko v spremstvu odrasle osebe. Ker zdravila, ki jih uporabljamo med anestezijo, podaljšajo reakcijski čas tudi v budnem stanju, se po preiskavi v anesteziji ne sme voziti avtomobila ali uživati alkoholnih pijač. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzamete čas za počitek in se ne vračate na delo.

Kolonoskopija v anesteziji se v tujini izvaja že rutinsko, medtem ko je pri nas na voljo le v določenih centrih.

Prav zaradi strahu pred bolečinami se marsikdo za kolonoskopijo ne odloči. Za vaše zdravje in za zgodnje ugotavljanje morebitnih rakavih sprememb pa je zelo pomembno, da preiskavo opravite.

Doktor svetuje

Rak na debelem črevesu in danki je zahrbtna bolezen, ker se dolgo razvija brez očitnih bolezenskih znakov. Večinoma se razvije iz predrakavih sprememb na steni črevesa – polipov. Če te odkrijemo in jih pravočasno odstranimo, lahko to obliko raka preprečimo.

Kolonoskopija je potrebna, če se pojavijo krvavitev v blatu, sprememba v načinu odvajanja blata, zelo tanko blato, zaprtje in za njim driske, huda ali ponavljajoča se bolečina v trebuhu, nenamerna izguba telesne teže. Pregled črevesja lahko opravimo povsem neboleče v kratki splošni anesteziji.

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

Psoriaza 360

Nova spletna stran v slovenščini
www.psoriaza360.si

Iščete več informacij o luskavici (psoriazi)?
Potrebujete pomoč zase ali za svojega bližnjega?



O luskavici



Možnosti zdravljenja



Življenje z luskavico

Na spletni strani **www.psoriaza360.si** lahko najdete informacije o luskavici, različnih načinih zdravljenja in uporabne nasvete, ki vam bodo pomagali pri življenju s to boleznijo.

Skenirajte QR kodo in se povežite s spletno stranjo **www.psoriaza360.si**



STE-SLO-A-161b-241115

JanssenPsoriaza
Luskavica je več kot bolezen kože

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana

Janssen



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Protetika

Številne rešitve sodobnega zobozdravstva

Ljudje pogosto obiščejo zobozdravnika zaradi bolečine, izpadle zalivke, mostička ali zlomljenih protez. Pogosto prestavljajo obisk do zadnjega, saj se bojijo brezzobosti in neprijetnih posegov, ki jih čakajo. Sodobno zobozdravstvo ponuja številne začasne rešitve, ki ohranjajo ozobljenost pacientov tudi med zdravljenjem preostalih zob in podpornih struktur.

Hitre, skoraj takojšnje fiksnoprotetične, implantološke in kombinirane rešitve v tako rekoč nekaj dneh so pogosto kompromis na račun izgube rizičnih zob. Zobe, ki bi jih lahko sicer še pozdravili (za kar bi potrebovali mesec, dva ali celo tri), se preprosto odstrani in na preostalih zdravih načrtuje protetične konstrukcije.

Zelo malo bolnikov, ki bi si želeli le zamenjavo obstoječih prevlek ali protez in imajo pogojno zdrave nosilce, dejansko obišče ordinacijo. Tudi ti seveda potrebujejo vsaj nekaj časa, da se tkiva po odstranitvi starih konstrukcij zdravijo in obnovijo. Šele zdrava dlesen in pripojni aparat zoba omogočata natančno izdelavo novih konstrukcij, ki jih tudi estetsko prilagodimo novim razmeram v ustih.

Stanje zobnega živca

Ob protetičnem načrtovanju pri izdelavi običajne kompozitne ali amalgamske zalivke se moramo vedno prepričati o stanju zobnega živca oziroma primernosti obstoječega koreninskega zdravljenja. Vsak najmanjši sum na vnetno spremembo v kosti ali neprimernost zdravljenja je indikacija za ponovno odprtje zoba in ponovno zdravljenje korenin. Zobje z zdravimi oziroma pozdravljenimi koreninami so zagotovilo dolgoročne uspešnosti tako konservativnih kot tudi protetičnih izdelkov. Oceno o uspešnosti zdravljenja lahko v nekaterih primerih podamo šele po devetih mesecih, pri enostavnejših zdravljenjih v mesecu do dveh.

Celjenje rane po odstranitvi zoba poteka v več fazah. Celjenje preostalega praznega prostora po izgubi zoba pomeni raztapljanje kosti in znižanje dlesni (alveolnega odrastka), kar traja lahko tudi leto dni ali več. Večina izgube tkiva se k sreči zgodi v prvih treh mesecih, poznejša preoblikovanja pa so manjšega obsega (do 20 odstotkov v nadaljnjih treh letih). Vsako načrtovanje mostov v tem času pomeni nastanek vrzeli med mostom in dlesnijo, ta pa ustvari dodaten prostor, v katerem se začno nabirati zobne obloge, in zmanjša estetsko vrednost konstrukcije (črni prostor).

Začasne premostitvene rešitve

Nastale vrzeli po odstranitvi zob lahko premostimo z začasnimi snemnoprotetičnimi retenerji ali začasnimi prevlekami in mostički, ki jih izdelamo pred posegom ali med njim. Z njimi lahko vplivamo na novo obliko in potek dlesni, ki bi pomenila boljše estetske rezultate bodočih konstrukcij.

V protetičnem načrtovanju se pogosto ukvarjamo z vprašanjem, ali bi pacientu ponudili snemno ali fiksno protetično rešitev, namesto implantološke obravnave. Na odgovor vplivajo številni dejavniki. Seveda si želimo čim manj posegati v obstoječe bolj ali manj zdrave zobe. Če imamo na primer intaktno zdravo zobno krono, si jo želimo tako ohraniti čim dlje. Večja ko je izguba naravne krone v prid umetnega materiala (zalivke) oziroma kariozne spremembe, bolj se nagibamo k uporabi zoba kot nosilca mostovne konstrukcije.

Snemna ali fiksna protetična rešitev

Sodobne adhezijske tehnike nam omogočajo le delno brušenje zob (zoba ni treba obrusiti krožno) z izdelavo nosilnih omaric za most. Če imamo na sosednjih zobeh ob vrzeli le eno-, dve- ali triploskovno zalivko in kratko vrzel, se lahko odločimo za delno fiksno protetično krono ali onlay, inlay most. Ob seriji plomb v zobni vrsti si lahko estetsko, funkcionalno in trajnostno rešimo problem z inlayi ali onlayi.

Večje vrzeli in napredovala parodontalna bolezen so kontraindikacije za fiksnoprotetične rešitve, zato se tedaj odločamo o snemni ali fiksnosnemni protetiki. K snemni protetiki štejemo delne ali totalne vizil- oziroma akrilatne proteze. Glede na položaj in paro-

dontalno stanje preostalih zob, se lahko odločimo za njihovo povezavo v fiksno konstrukcijo, ki pouneje nosi snemljivo vizilprotezo.

Vzdrževanje protetičnih pripomočkov

Ob tej odločitvi je treba bolnika nujno naučiti vzdrževanja in čiščenja protetičnih pripomočkov, kar je pogosto zahtevnejše od običajne ustne higiene zobovja. Zdravljenje obstoječih parodontalno prizadetih zob poteka v več fazah, da se lahko tkiva postopno obnovijo in vzpostavijo vez med zobom in dlesnijo. Po vsaki fazi ocenimo uspešnost zdravljenja.

Implantati

Implantološka obravnava pacienta pomeni sodelovanje zobozdravnika, kirurga in zobnega tehnika pri izdelavi optimalnega načrta. Rešitve v implantologiji so lahko fiksne (most na implantatih) in tudi snemne (proteza na implantatih). Kirurg načrtuje mesta vstavitve implantata glede na protetični načrti in količine preostale alveolne kosti. Pol leta po vstavitvi implantatov zobozdravnik s tehnikom izdela končni protetični izdelek, ki se ga začasno dolgoročno cementira v usta. Obdobje med vstavitvijo implantata in končnim izdelkom premostimo z začasno protetično rešitvijo. Načrtovanje je multidisciplinarno in včasih zahtevno, ob upoštevanju posameznih omejitev različnih strok zobozdravstva.

Bolnik, ki se odloča za implantate, se mora zavedati svojega stanja v ustih, kritično spremljati higiensko stanje svojih ust in se zavedati posameznih higienskih problemov, ki v ustih nastajajo. Najpogostejši vzrok za zaplete v implantologiji je vsekakor neustrezna ustna higiena, ki jo pacient težko obvlada ob le enkratnem učenju.

Doktor svetuje

Vpliv na spreminjanje standardov in na kompromis ima tudi ekonomski vidik rešitve. Takšni kompromisi so strokovno vprašljivi ali pa ne izpolnijo želje bolnika. O različnih rešitvah se je treba pogovoriti in se odločiti za tisto, ki je dolgoročno najbolj stabilna, ki omogoča estetsko zadovoljstvo bolnika in je tudi do zdravja prijazna. Tako tudi prehodne, začasne protetične rešitve omogočajo ekonomsko načrtovanje.

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

Doktor 24 KLINIKA

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



SVEŽINA IN UGODJE
ZA VAŠE OČI
PROCULIN®



PROCULIN® TEARS: kapljice za vlaženje oči s hialuronsko kislino so namenjene dnevni negi oči ter zagotavljajo občutek svežine in ugodja skozi ves dan. Vlažilne in zaščitne lastnosti hialuronske kisline blažijo občutek vzdraženih, suhih in pekočih oči.

PROCULIN® LENS: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je prava izbira za celovito nego vseh vrst kontaktnih leč. Leče čisti, razkužuje, ščiti in vlaži.

PROCULIN® LENS TRAVEL PACK: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je na voljo v priročni embalaži, primerni za potovanja.

Proculin® izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, spletni lekarni Lekarna24ur.com in drugih izbranih lekarnah.

LL Grosist, Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana

V srcu združena ljubezen do zdravega nasmeha.

Love



NOVO

CURAPROX

Limited edition

Zobne ščetke Curaprox CS 5460 Love lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

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

Hitro do specialista



Vaše zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti.

Vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst in pregledov pri uglednih in uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Vrhunski strokovnjaki s številnih področij medicine vam zagotavljajo hiter dostop do zdravstvenih storitev ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Pri Prvi zdravstveni asistenci lahko začnete koristiti vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA.

Postanite uporabnik storitev Prve zdravstvene asistence. Največ 29,75 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje!

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

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam! Tukaj je Prva zdravstvena asistenca!

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

Lahko pa ponudbo naročite na
0820 08240 ali pišete na **pza@pza.si**



Hišni zdravnik

Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in preprosta.

Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Predstavljajte si,

- da ste bolni ali preutrujeni
- da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega
- da vas zagrabi križ točno takrat, ko imate toliko dela
- da vam ravno med prazniki zboli otrok
- da vas zaradi bolečine sredi noči pokliče dedek, babica, pa ne veste, kaj in kako

Mi vam lahko pomagamo. Zdravniki Prve zdravstvene asistence so vam na voljo 24 ur na dan, 365 dni na leto. Ob bolezni vam ni treba več v ambulanto, saj pride zdravnik kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam v posebej opremljenem reševalnem avtomobilu naredi kar na kraju samem, po potrebi opravi EKG in pusti ustrezna zdravila.

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Še vedno velja ugodnost za bralce:

10 % nižja cena za PRVO LETO ob pristopu v PZA do 29. februarja 2016.

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



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

Trendi v estetski kirurgiji



Začasni trend in večna klasika. Trend je nasprotje klasiki, torej nekaj, kar je moderno zgolj omejeni čas, zato ga le redki preživijo in postanejo večna klasika. Toda medtem ko lahko dolgo in košato brado ukrotimo s škarjami, ko pride iz mode, ter široke hlače preprosto pospravimo na dno omare, ko postanejo le še smešen ostanek mode preteklih let, trendi estetske kirurgije ostanejo z nami za vedno.

V estetski kirurgiji lahko slepo sledimo trendom le v virtualnem svetu, svetu brez bolečin, krvi in brazgotin. Svetu, kjer lahko ponesrečene ideje posameznikov odpravimo z enim samim klikom. V resničnem svetu estetske kirurgije pa štejejo poglobljena in celostna obravnava, telesna skladnost, gladke linije, proporci, skriti rezi, natančnost, nežno ravnanje s tkivi in zdrav razum.

Čeprav je med modno in modro odločitvijo razlika le v eni sami črki, so njune posledice lahko vesolja narazen.

Trendi v estetski kirurgiji morajo temeljiti na dobro premišljenih in znanstveno podprtih izsledkih sodobne medicine ter resničnih potrebah ljudi. Drugače lahko kot pomembna kirurška panoga že v bližnji prihodnosti postane zgolj bleda senca medicinske znanosti.

Tudi sledenje trendom je trend

Zelo pomembno preprosto in vendarle nekoliko kruto dejstvo je: ko osvajamo nove trende, je vedno pametno vedeti, da smo v tej bitki le vojaki, ki jim povelja, kam in kako je modno usmeriti svoj okus, dajejo generali iz okolice. Naši možgani so zanimiv, svojevrsten in kompleksen sistem, ki na zapletene načine dojema lepo in je pri tem zelo dojemljiv za vplive vseh vrst. Danes poznamo orodja, ki sprožijo trende in nam določijo glasbeni okus, najljubši okus pijače, trendi narekujejo, katero igračo kupiti, barvo vozila, obliko, material in barvo očal, pričesko, obliko brkov, tip telefona, počitnice, spodnje hlače, gospodinjski aparat. Orodja, ki nas programirajo.

Tako je zanimivo, da je tudi zanimanje za trende pravzaprav le svojevrsten trend. Šele v zadnji tretjini 20. stoletja sta beseda trend in zanimanje zanje na splošno postala del našega vsakdanjika. Za to je odgovorna predvsem modna industrija, ki je začela v tem času besedo (pogosteje) uporabljati. Z njo so oznanjali spremembe pri konkurenčnih ali vodilnih modnih oblikovalcih oziroma spremembe okusa množic, ki so jim namenjeni njihovi izdelki. Tu se pomen besede trend približa izrazu priljubljeno oziroma modno.

Estetska kirurgija med znanostjo in marketingom

Trendi prihajajo od vsepovsod in prodirajo na vsa področja življenja, tudi estetske kirurgije. Po eni strani je napredek vedno dobrodošel v vseh panogah medicine, tudi v estetski kirurgiji, kjer je nujno, da se strokovnjaki nenehno izobražujemo in nadgrajujemo svoje znanje, tehnike, veščine. Toda kakovostnega in resničnega napredka ne smemo enačiti s pre-

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

Flexofytol je prehransko dopolnilo, ki vsebuje inovativen in edinstven izvleček kurkume, katerega topnost in biološka uporabnost sta bistveno boljši kot pri kurkumi v prahu. Aktivne sestavine v izvlečku kurkume so kurkuminoidi, najpomembnejši med njimi pa je kurkumin. Raziskave so pokazale, da izvleček kurkume pripomore k boljši gibljivosti sklepov in razteznosti tetiv. Flexofytol je na voljo v obliki mehkih kapsul, ki vsebujejo vsaka po 42 mg aktivnega kurkumina, kar je enako učinkovito kot skoraj 1 kilogram kurkume v prahu. Flexofytol mehke kapsule so primerne za daljšo uporabo, brez neželenih učinkov na želodec. Prehransko dopolnilo je na voljo v lekarnah.



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



prosto težnjo trendov po principu: kaj se splača in ne škoduje. Številni estetski kirurgi po svetu (pre)hitro sprejemajo in soustvarjajo trende, ki jih ponuja estetska industrija in nimajo kaj dosti skupnega s kakovostnim napredkom.

Pred tem si ne vzamejo časa za poglobljen razmislek o dolgoročnih posledicah in ne podvomijo o pravilnosti teorij, na katerih novosti temeljijo. Pogosto ne prisluhnejo ljudem, ne analizirajo osnovnega problema, ki se lahko skriva v telesnih oblikah in proporcih ter (ali) psihičnem stanju posameznika. Preprosto ukalupljajo ljudi po enakih principih z enako kirurško tehniko in enakimi materiali. Že preprosto povečanje ustnic ali blokada dinamičnih gub s toksinom botulinom zahteva natančen pogovor o željah posameznika, poglobljeno analizo anatomskih danosti (obliko, prostornino, položaj obraznih mišic) in individualno obravnavo. Ker razen enojajčnih dvojčkov dve osebi nikoli nista enaki, mora biti tudi pristop pri vsakem posamezniku drugačen. Sicer lahko vsakdo hitro prepozna izdelek nekega kirurga in ne lepote ter svežine posameznika.

Po posegu je zunanjost spremenjena, ni pa vedno ustrezno spremenjena, lepša. Trije mililitri polnila, ki ga vbrizgamo v velike ustnice starejše osebe, lahko lepo poudarijo obliko, diskretno dajo polnost ustnicam in zgladijo gubice. Enak postopek pri mlajši osebi z majhnimi ustnicami pa lahko povzroči grotesken videz obraza. Podobno je pri povečanju dojk ali preoblikovanju nosu.

O tem sem se prepričal na pomembnem mednarodnem kongresu estetske kirurgije, ko je priznani nemški estetski kirurg prikazal svojo kirurško tehniko in rezultate. Pokazal je na desetine popravljenih nosov in dojk, prav vsi pa so bili enaki. Enake oblike, enaki koti, enak položaj ne glede na velikost in obliko obraza ali prsnega koša. Ljudje so bili spremenjeni, le redki med njimi pa so bili spremenjeni in lepši.

Že leta 2008 smo želeli preveriti strokovno ustreznost prispevkov z medicinsko vsebino v tiskanih medijih, namenjenih laičnim bralcem. Raziskava je pokazala, da pri dobri tretjini člankov ni bilo navedenega avtorja, pri 82 odstotkih ni bilo navedenih nobenih virov. Izkazalo se je, da je oglaševanje v člankih povezano z večjo pogostostjo napak s stališča strokovne ustreznosti in zavajajočih oziroma pomanjkljivih podatkov, ki včasih lahko pomenijo tudi za zdravje škodljivo informacijo.

Treba je dvigniti raven kakovosti medicinskih informacij, dostopnih laičnim bralcem, in s tem zavarovati morebitne bolnike in potrošnike zdravstvenih storitev in pripravkov.«

Nabor kakovostnih informacij, ki vam pomagajo pri pomembnih odločitvah, lahko najdete v knjigi SUPERMARKET LEPOTE.

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

naravno



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

NutriLAB www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah ter drogerijah dm in Müller.

Podnevi in ponoči mi voda uhaja

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

Pozdravljeni. Na vas se obračam zaradi težave z uhajanjem vode. Stara sem 58 let in razen zdravil za krvni tlak in maščobe ne jemljem drugih zdravil. Že tri leta mi voda uhaja, ko kašljam in kiham. Najbolj pa me moti, ker moram ponoči tudi trikrat vstati in iti na stranišče. Tudi čez dan me pogosto žene na vodo. Ker moram noč in dan nositi vložke in sem že obupana, vas prosim za nasvet, kaj naj naredim.

Obupana bralka Ž.

Težave, ki jih opisujete so zaradi mešane urinske inkontinence, ki je posledica spremenjene statike rodil in oživčenja mehurja. Prva stopnja v zdravljenju so psihogene vaje za odlaganje uriniranja in seveda vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Nadaljnje svetujemo zdravila, ki stabilizirajo sečni mehur, včasih pa je potrebno tudi operativno zdravljenje.

Najbolj je uveljavljena TVT - operacija, kjer pod sečnico napeljemo trak, ki daje oporo sečnici. Najnovejše pa je lasersko zdravljenje. Laserska metoda je varna in v primerjavi z operativnim zdravljenjem je manj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne potrebuje anestezije. Sam postopek zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Zdravnik v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in osvetljuje steno nožnice. Postopek traja približno pol ure. Ker je metoda nova, dolgoročnih uspehov zdravljenja še ne poznamo. Študije pa kažejo, da 95 odstotkov bolnic navaja bistveno izboljšanje stresne urinske inkontinence, 70 odstotkov žensk pa štiri mesece po posegu ni imelo težav.

Glede na raznolikost in težo vaših težav bi svetoval obisk pri ginekologu. Ta vam bo s pregledom in preiskavami opredelil težave in vam svetoval primerno zdravljenje.

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



MoliCare Premium Slip

Izboljšana kakovost. Življenja.

MoliCare Premium Slip je najsodobnejša linija izdelkov. S svojim sistemom za aktivno zaščito preprečuje vnetje kože in s tem omogoča bolj udobno nošenje. Nevtralizator vonja preprečuje širjenje neprijetnega vonja, sistem proti iztekanju urina pa omogoča večjo varnost in suhost ob nošenju. Nova linija. Zadovoljstva.

MoliMed Comfort

Diskretno in udobno.

"Po porodu sem se srečevala s tegobami urinske inkontinence. Stanje se seveda ne izboljša v kratkem času, zato sem se pred uhajanjem vode zaščitila z uporabo higienskih vložkov, ki pa za izteklo količino vode niso zadostovali. Pri obisku osebne zdravnice sem se seznanila tudi s tovrstnimi pripomočki. Tako sem začela uporabljati vložke za inkontinenco HARTMANN MoliMed Comfort. Ob njihovi uporabi sem se počutila varno in prijetno." **Mojca Ž.**

*Brez doplačila velja samo za MoliMed Comfort
PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana, Tel: 01/548 45 80, Fax.: 01/548 45 89

Menopavza in hormonsko (ne)ravnovesje

Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je v večini primerov rezultat postopnega naravnega prenehanja delovanja jajčnikov v obdobju, ki se imenuje klimakterij. Obdobje plodnosti se konča in nastopi novo po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja.



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

Nastop menopavze določamo za preteklost, ko ženska najmanj eno leto ni imela menstruacije. Naravna menopavza lahko nastopi že po 40. letu starosti, v povprečju pa ženske menstruacijo izgubijo pri 52 letih. Če nastopi pred 40. letom, govorimo o prezgodnji, če nastopi pred 45. letom, o zgodnji, če pa je povzročena z ginekološkimi posegi (odstranitev jajčnikov), pa o iatrogeni menopavzi.

Pri naravnem poteku v klimakteričnem obdobju prihaja do postopnega usihanja delovanja jajčnikov, kar lahko traja tudi nekaj let. Pri tem se v jajčnikih tvori vedno manj ženskih (estrogenov in progesterona) in moških (testosterona) spolnih hormonov. Ker je to naravni proces, se organizem na spremenjeno stanje odzove tako, da druga tkiva in organi prevzamejo vlogo izločanja teh hormonov – predvsem so pomembni nadledvična žleza, maščobno tkivo in mišice. Kako dobro to izločanje deluje, je odvisno tako od telesne in duševne pripravljenosti ženske, njenih odzivov na stres kot od genetske zasnove, prehrane in psiholoških dejavnikov.

Kakšne težave?

Pojavljajo se motnje menstruacijskega cikla. Najprej se dolžina cikla skrajša za nekaj dni, nato se lahko podaljšuje. Krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše, pri nekaterih ženskah pa menopavza nastopi naenkrat brez predhodnih omenjenih sprememb. Plodnost v tem obdobju sprememb sicer upada, zanositev pa je še vedno mogoča (preprečevanje neželene nosečnosti je potrebno še leto dni po menopavzi). Pojavijo se tudi simptomi neravnovesja hormonov. Najbolj znani so oblivi vročine (navali krvi predvsem v glavo in vrat z rdečico in vročico), nočno znojenje, vrtoglavica, nespečnost, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, bolečine v želodcu, motnje razpoloženja in koncentracije ter manjša želja po spolnih odnosih. Pozneje se pojavljajo tudi pozni simptomi: suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine ob spolnih odnosih.

Manj spolnih hormonov pa ima posreden vpliv tudi na druge hormone v telesu oziroma na njihovo izločanje. Tako je v tem obdobju lahko moteno tudi delovanje ščitnice, zviša-

Vnetje mehurja?

- Canephron pomaga zdraviti vnetja sečil.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Canephron je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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



MENOPAVZA?

Divji jam pomaga ženskam pri soočanju z znaki menopavze, kot so vročinski oblivi, potenje, nemir in razdraženost.

DIVJI JAM, 80 kapsul (Wild Yam, *Discorea villosa*)

Dodani vitamin B6:

- ima vlogo pri uravnavanju hormonov,
- prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti,
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Posebnost gomolja divjega jama je v molekuli diosgenina, ki ima podobno molekulsko strukturo človeškim steroidnim hormonom, kar sovpada tudi z njegovimi fiziološkimi učinki.



Na voljo tudi v obliki gela.

Z naravo do ženskega hormonskega ravnovesja

VenPharma

Izdeleka Divji jam sta na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.hisa-zdravja.si.

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



jo se vrednosti holesterola v krvi in krvnega tlaka, poveča se tveganje za aterosklerozo. Če smo ženske do menopavze s svojimi spolnimi hormoni zaščitene pred boleznimi srca in ožilja, se že nekaj let po menopavzi pri tveganjih povsem približamo moškim. Zmanjša se tudi gostota kosti, kar lahko privede do osteoporoze.

Zdravljenje

Pri izraženih klimakteričnih simptomih pri prezgodnji, zgodnji in iatrogeni menopavzi je smiselno zdravljenje s hormoni. Predpiše jih lečeči ginekolog, seveda pa to ni primerno za vsako žensko, ima določene omejitve ter zahteva redno spremljanje in dodatne preiskave.

Kdaj k zdravniku?

Če se pojavijo težave, ki bi bile lahko povezane s klimakterijem, a o tem niste prepričani, še posebno, kadar gre za izostanek menstruacije (pa niste noseči). Če gre za prezgodnjo, zgodnjo ali iatrogeno menopavzo, za posvet o morebitnem nadomestnem hormonskem zdravljenju. Vsekakor je potreben posvet z zdravnikom in merjenje kostne gostote v izogib razvoja osteoporoze. K ginekologu pa je potrebni tudi ob krvavitvi iz nožnice v klimakteriju, ko je od zadnje menstruacije minilo že več kakor šest mesecev, saj je treba izključiti morebitne druge vzroke krvavitve.

Kaj lahko storite sami?

Ko je jasno, da gre za menopavzo, lahko k boljšemu počutju veliko pripomorete sami. Gotovo pomaga dovolj spanja – nadledvična žleza (ki je ključna pri tako imenovani življenjski energiji) se najbolj obnavlja po polnoči, zato je priporočljivo leči k počitku do desete ure zvečer. Nadalje pomaga tudi opustitev kajenja, saj to zmanjšuje delovanje žlez, ki izločajo spolne hormone, in pospešuje razgradnjo spolnih hormonov. Prav tako velja omejiti uživanje prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkor, bela moka), alkohola in kofeina (do dve skodelici kave na dan, saj izplavlja kalcij iz kosti).

Priporočljiva je uravnotežena prehrana s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem ter redni obroki. Pri tem dajte prednost uživanju živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, pšenica, jabolka. Pa tudi zaužijte dovolj vitaminov in mineralov: antioksidanti (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink. Zelo pomembna je redna telesna dejavnost, prilagojena sposobnostim, počasi pa jo je treba povečevati do redne telesne dejavnosti najmanj trikrat na teden po 30 minut ali dvakrat na teden po 40 minut. Ne nazadnje je potrebna skrb za psihično dobro počutje, za zadovoljstvo in osebno srečo – joga, meditacija, sproščanje.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Dr. Böhm®



Rastlinska moč za žensko zdravje

Rastlinska moč za žensko po 40. letu

Dr. Böhm® Isoflavon forte 90 mg
pomagajo pri ohranjanju hormonskega ravnovesja na naraven način.



Šibek mehur? Buča za ženske!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske
krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen.



Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Avstrija, www.dr-boehm.si

TESTIRANO V EU!



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

Otroške nalezljive bolezni – 1. del

Otroci pogosteje zbolevajo, ker njihov imunski sistem še ni tako dobro razvit kot pri odraslih osebah. Poleg tega so veliko časa v okoljih, kjer je prenos okužb med otroci velik: vrtec, otroška igrišča ... Otroške nalezljive bolezni so ob poteku brez zapletov nenevarne in se otrok z njimi prekuži. Torej pozneje za isto boleznijo ne zboli več; izjema je le škrlatinka, za katero lahko otrok zboli tudi večkrat.

Prvi znak bolezni je pogosto povišana telesna temperatura, ki je prvi opozorilni znak, da se z otrokom nekaj dogaja, zato moramo biti nanjo še posebno pozorni. Otrok je tudi na splošno »bolan« – razdražljiv, slabe volje, noče jesti, noče se igrati, lahko se pojavi neznačilna bolečina v trebuščku, znaki splošnega prehlada in podobno. Ali pa se pojavijo specifični znaki ob posameznih nalezljivih boleznih. Tokrat za začetek nekaj besed o treh nalezljivih boleznih, ki se kažejo z izpuščajem.

VODENE KOZE (NORICE)

Gre za najpogostejšo in močno nalezljivo virusno otroško bolezen (povzroča jo eden od virusov herpes). Če poteka brez zapletov, je nenevarna in mine sama od sebe. Pri odraslem (če ta v otroštvu noric še ni prebolel), pri nosečnicah in ljudeh z oslabljenim imunskim odzivom pa se lahko kaže v hujši obliki kot pri otrocih.

Najpogosteje zbolevajo otroci od petega do desetega leta starosti, lahko seveda tudi mlajši, večinoma v zimskem in zgodnjem pomladnem času. Prenos okužbe je kapljičen prek sluznice dihal ali očesnih veznic – s kašljem ali dotikom, oseba pa je kužna že dva dni pred pojavom izpuščaja in ostane, dokler se vsi mehurčki ne posušijo. Inkubacijska doba je sedem do 21 dni, po tem času bolezen izbruhne.

Simptomi

Najprej se pojavijo splošni znaki virusne okužbe: povišana telesna temperatura, izcedek iz nosu, vneto žrelo, lahko glavobol. V drugem stadiju se postopoma povsod po telesu pojavijo vodeni mehurčki, najpogosteje najprej na glavi in se nato razširijo po vsem telesu (razen na dlani in na podplate). Pojav mehurčkov je v zagonih, zato so lahko nekateri med njimi še povsem sveži, medtem ko se drugi pravzaprav že sušijo. Ob nastajanju mehurčkov se pojavlja povišana telesna temperatura, ki je lahko zelo visoka. Zadnji, tretji stadij pomeni sušenje teh mehurčkov. Pri tem nastajajo kraste, izpuščaj pa lahko zelo srbi.

Kaj narediti?

Povišano telesno temperaturo znižujemo z ustreznimi sredstvi (zdravila, hlajenje), otrok mora piti dovolj tekočine in počivati. Seveda mora biti v domači oskrbi. Na izpuščaj ne mažemo ničesar, saj lahko s tem ustvarimo gojišče za bakterije in povzročimo bakterijsko vnetje kože. Proti srbenju lahko zdravnik predpiše sirup z antihistaminikom. S preprečevanjem praskanja namreč zmanjšamo tveganje trajno vidnih posledic noric na otrokovi koži v obliki prej omenjenih brazgotin. Če bolezen poteka brez zapletov, posebno zdravljenje ali hospitalizacija ni potrebna. Ko se vsi mehurčki posušijo, je otrok zdrav.

Možno je cepljenje, ki je prostovoljno in samoplačniško ter se izvede po prvem letu starosti otroka na željo staršev. Vsekakor je potreben posvet pri izbranem pediatru.



PETA OTROŠKA BOLEZEN (ERYTHEMA INFECTIOSUM)

Gre za prav tako nalezljivo, z virusom povzročeno bolezen, ki jo spremlja značilen izpuščaj na licih. Lahko ga spremljajo tudi bolečine zaradi vnetja v sklepih. Virus prizadene celice v kostnem mozgu, iz katerih se pozneje razvijejo rdeče krvne celice (eritrociti), zato je posledica pete otroške bolezni pogosto tudi zmerna in prehodna slabokrvnost. Prenos okužbe je kapljičen prek izločkov dihal in je pogostejši v pomladnih dneh. Inkubacijska doba je sedem do 14 dni, v nekaterih primerih tudi do 21 dni, bolnik pa je kužen že dva dni pred pojavom simptomov. Okužba je nevarna za nosečnice, ker virus prehaja prek posteljice v plod in lahko povzroči okvare ali smrt ploda.

Simptomi

Najprej se pojavijo neznačilni znaki virusne okužbe, sledi obdobje izboljšanja, nato pa se okoli 8. dne po prvih znakih pojavi značilen rdeč izpuščaj na otrokovih licih. Ta se lahko razširi tudi drugje po telesu (zlasti po udih in na ritki). Izpuščaj je ostro omejen in navadno v obliki metulja in izzveni v nekaj dneh do tednih. Lahko je prisotna blago povišana telesna temperatura in splošno slabo počutje.

Kaj narediti?

Pravzaprav ne moremo narediti ničesar. Morebitno povišano telesno temperaturo znižujemo z zdravili, prav tako z istimi sredstvi blažimo bolečino zaradi morebitnega vnetja v sklepih. Slabokrvnost zdravimo z nadomestki železa po zdravnikovem navodilu. Bolezen izzveni sama od sebe v nekaj dneh, izpuščaj mine v dva do 30 dneh, za nego otroka pa se priporoča samo počitek.

ŠESTA OTROŠKA BOLEZEN (ROSEOLA INFANTUM)

Zelo podobna je peti otroški bolezni. Obe bolezni se razlikujeta v višini povišane telesne temperature – pri šesti otroški bolezni lahko ta namreč doseže tudi do 40 stopinj Celzija ob samem nastopu bolezni. Povišana temperatura je običajno vztrajna in lahko traja do tri dni. Dodatne težave lahko povzroča tudi spremljajoče vnetje zgornjih dihalnih poti. Ko temperatura pade, se pri otroku pojavi značilen rdeč izpuščaj in takrat otrok ni več kužen. Inkubacijska doba je sedem do 14 dni.

Simptomi

Povišana telesna temperatura, ki traja do tri dni, po njeni normalizaciji pa pojav rdečega izpuščaja po celem otrokovem telesu; izpuščaj se lahko kaže tudi v obliki drobnih pikic, ki prizadenejo kožo celotnega otrokovega telesa.

Kaj narediti?

Predvsem skrbimo za to, da otroku ustrezno znižujemo povišano telesno temperaturo, mu hkrati dajemo za piti dovolj tekočine in mu omogočimo dovolj počitka.

Doktor svetuje

Vse nalezljive otroške bolezni so precejšen napor za malčka, zato poskrbimo, da bo med prebolevanjem bolezni veliko počival. Ker te bolezni navadno spremlja povišana telesna temperatura, ki lahko povzroči dehidracijo, moramo otroku ponuditi veliko tekočine.

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

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 PRVO LETO ob pristopu 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

Vaš otrok kiha, smrka, kašlja?
BetaCold® Junior
NOVO v Sloveniji
Zdrave, okusne, mehke naravne pastile.
Za močno odpornost vašega otroka.
Brez sladkorja, umetnih barvil in arom.
2+ OD 2. LETA
MODRA ŠTEVILKA
080 87 66
brezplačni strokovni nasvet
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na spletni strani **www.arspharmae.com.**

VIRUS ZIKA

Ko napadejo komarji



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Znan pregovor pravi: če menimo, da smo premajhni, da bi povzročili spremembo, poskusimo spati v sobi s komarjem. To še kako drži. A komarji niso zgolj nadležni drobni insekti, temveč celo vodilni na lestvici 10 najnevarnejših živali na svetu. Zaradi širjenja nalezljivih bolezni vsako leto namreč povzročijo smrti več kot milijona ljudi. Trenutno so najbolj skrb vzbujajoči izbruhi okužb z virusom zika zlasti na ameriški celini, a se ta hitro širi tudi drugod po svetu.

Virus zika so znanstveniki prvič odkrili leta 1947 v opici, ki so jo s kletko namestili v gozdu Zika v Ugandi. Na ljudi se prenaša s piki okuženih in čez dan aktivnih komarjev vrste Aedes, ki prenašajo tudi druge nalezljive bolezni, kot sta denga in čikungunja. Ti se okužijo z virusom s hranjenjem na že okuženi osebi in ga nato prek pikov širijo naprej. Virus se lahko z okužene nosečnice prenese na otroka, poročajo tudi o prenosih prek transfuzije krvi. V ameriškem mestu Dallas pa so nedavno potrdili primer prenosa virusa zika s spolnimi odnosi.

Pred letom 2015 je do kratkotrajnih izbruhov virusa zike prihajalo v Afriki, jugovzhodni Aziji in pacifiških otokih. Maja 2015 so bile potrjene prve okužbe v Braziliji, trenutno pa prihaja do izbruhov v številnih državah. Po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije bi lahko epidemija virusa zika zajela vso ameriško celino, z izjemo Kanade in delov Čila. Virus so posamezniki, ki so se okužili v Južni Ameriki, prinesli tudi že v Evropo. Po poročanju Nacionalnega inštituta za javno zdravje bolnika okuženega s tem virusom v Sloveniji še niso potrdili.

Med državami, kjer trenutno prihaja do aktivnega prenosa virusa zike, so države na ameriški celini: Barbados, Bolivija, Brazilija, Kolumbija, Dominikanska republika, Ekvador, El Salvador, Francoska Gvajana, otok Guadalupe, Gvatemala, Gvajana, Haiti, Honduras, otok Martinik, Mehika, Panama, Paragvaj, Portoriko, otok Sveti Martin, Surinam, Deviški otoki, Venezuela ter Samoa v Tihem oceanu in Zelenortski otoki.

Pri približno enem od petih okuženih bo prišlo do razvoja bolezni, torej do pojava vročice zika. Inkubacijska doba ni znana, od okužbe pa do pojava simptomov naj bi prišlo v nekaj dneh do enega tedna. Zanjo so značilni vročina, izpuščaj, bolečine v sklepih in mišicah, pordele oči in glavobol. Potek bolezni je običajno blag, traja približno teden dni. Hujši poteki bolezni oziroma celo smrtni izidi so zelo redki. Virus se zadržuje v krvi okuženih oseb nekaj dni, pri določenih osebah pa ostaja prisoten dalj časa.

Največjo nevarnost pomeni za nosečnice oziroma njihove še nerojene otroke. V zadnjih mesecih v Braziliji beležijo več kot 4000 primerov mikrocefalije pri otrocih, rojenih okuženim materam. Znanstveniki predvidevajo, da se virus zika prenaša z matere na zarodek in pri še nerojenem otroku lahko povzroči mikrocefalijo, torej prezgodnje zraščanje lobanje, zaradi česar je oviran razvoj možganov. Novorojenčki se tako rodijo z nenavadno majhnimi glavicami in možgani. Po poročanju brazilskega ministrstva za zdravje je bilo leta 2014 takih primerov le 140. Svetovna zdravstvena organizacija je tako na začetku februarja razglasila, da virus zika zaradi hitrega širjenja in močno verjetne povezanosti s porastom primerov mikrocefalije pomeni nevarnost za javno zdravje po vsem svetu.

Za zdaj ne poznamo cepiva oziroma zdravila za preprečevanje in zdravljenje okužb z virusom zika. V primeru bolezni je potreben počitek, ustrezna hidracija, simptome pa ublažijo tudi zdravila za nižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Oboleli se mora vsaj teden dni izogibati stiku s komarji, saj se lahko ti prek njega okužijo in z nadaljnjimi piki omogočajo širjenje virusa na preostalo prebivalstvo.

Posebna navodila in opozorila glede potovanj na območja z največjim tveganjem za okužbo veljajo za nosečnice, saj virus zika najbolj ogroža ravno njihove še nerojene otroke. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje svetujejo, naj nosečnice pred potovanjem obvestijo svojega ginekologa. V prvem in drugem trimesečju nosečnosti se bodočim mamicam svetuje, da razmislijo o potovanju in ga po možnosti odložijo na poznejše obdobje zaradi možnega negativnega vpliva okužbe z virusom zika na potek nosečnosti.

Potniki z imunskimi motnjami, kroničnimi boleznimi in tisti, ki se na potovanje odpravljajo z otroki, naj se pred potovanjem posvetujejo s svojim zdravnikom ali se obrnejo na ambulanto za potnike, kjer jih bodo seznanili s potrebnimi preventivnimi ukrepi.

Doktor svetuje

Pred okužbo z virusom zika se lahko zaščitimo tako, da se izogibamo pikom komarjev. Med potovanjem v države, kjer potekajo izbruhi okužb, je tako dobro upoštevati nekaj osnovnih navodil. Za zaščito nosimo majice z dolgimi rokavi in dolge hlače ter uporabljamo ustrezne repelente proti insektom. Pri tem moramo natančno upoštevati navodila, repelenta ne nanašamo na kožo pod oblačila, sončno kremo pa moramo nanesti, preden nanesemo repelent. Zadržujmo se v klimatiziranih prostorih oziroma tam, kjer so na oknih in vratih nameščeni komarniki (mreže), ki komarjem preprečujejo vstop v prostor. Med spanjem pa je treba imeti nad posteljo nameščeno zaščitno mrežo proti komarjem. Za nosečnice v prvem in drugem trimesečju potovanja na tvegana območja niso priporočljiva.

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



Močno delovanje pri oslabljenem mehurju

Oslabljen mehur je pogosta težava – zaradi tega trpi približno vsaka 4. ženska. Zgodi se lahko že pri smejanju ali kihanju: voda uhaja neprostovoljno. Ne vdajte se svojemu mehurju! Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo delovanje mehurja in mišičevje medeničnega dna na povsem naraven način in tako zlasti po nosečnosti ali med meno poskrbijo za boljšo kakovost življenja in boljše počutje. Da se boste lahko »varno« smejali tudi jutri!

Dr. Böhm® preverjena kakovost iz lekarne

www.dr-boehm.si

Onihomikoza

Kronična in nadležna glivična okužba nohtov



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

Glivična okužba nohtov, ki jo strokovno imenujemo onihomikoza, je pogostejša na stopalih kot na rokah. Lahko je prizadet le en noht, najpogosteje na palcu stopala, sčasoma pa pride do okužbe več nohtov. Dlje kot okužba traja, več nohtov je običajno prizadetih. Obstaja več vrst glivic, ki lahko napadejo nohte, najpogosteje so to dermatofiti, pa tudi kvasovke in plesni.

Najpogostejši dermatofit, ki povzroča onihomikozo, je Trichophyton rubrum. Je tudi najpomembnejši povzročitelj med ljudmi zelo pogoste glivične okužbe med prsti stopal. Iz medprstnih prostorov se sčasoma naseli tudi pod nohte, kjer ima zelo dobre pogoje za rast in razmnoževanje, zato je okužba kronična, dolgotrajna in trdovratna.

Oboleli nohti so običajno belkasti ali rumeni, zadebeljeni in hrapavi. Na končnem delu odstopajo od podlage, kar imenujemo onioliza, pod njimi pa je debela plast roževine. Pri napredovalih okužbah so nohti krhki, krušljivi in razpadajo. Onihomikozo skoraj vedno spremlja glivična okužba stopal, ki jo najlažje opazimo med četrtim in petim prstom ter med tretjim in četrtim prstom kot luščenje in razpokanost kože.

Dejavniki tveganja za nastanek onihomikoze so že prisotna glivična okužba stopal, poškodbe nohtov, periferna obolenja žilja, na primer sladkorna bolezen, in oslabljen imunski sistem. Okužba je pogostejša pri moških in tistih, ki se intenzivno ukvarjajo s športom. Tudi s starostjo število okuženih narašča. Posameznik se lahko okuži tam, kjer ljudje hodijo bosi in kjer je veliko vlage. To so bazeni, savne, toplice, skupinske kopalnice. Verjetno je pomembna tudi individualna občutljivost oziroma dovzetnost posameznika za okužbo.

Pri postavitvi prave diagnoze in odločitvi o načinu zdravljenja vam bo pomagal dermatolog. Obstaja veliko bolezni, pri katerih so nohti na prvi pogled videti kot glivično oboleli. Med njimi je zelo pogosta luskavica nohtov, podobno so videti nohti, ki se zadebelijo v procesu staranja in slabše prekrvavitve, ali nohti, ki po poškodbi odstopijo od podlage. Dokončno potrditev glivične okužbe in dokaz povzročitelja nam omogoči mikroskopski pregled vzorca izpod nohta in kultivacija v laboratoriju. Zato vseh sprememb na nohtih ne smemo metati v isti koš in pri vseh protiglivično zdravljenje ni niti učinkovito niti potrebno.

Zdravljenje onikomikoze je precej bolj zapleteno od zdravljenja glivične okužbe med prsti, kjer zadostujejo antimikotične (protiglivične) kreme, geli ali praški. Ti pripravki žal ne prehajajo v in pod noht, kjer se večina glivic nahaja. Učinkovito zdravljenje onihomikoze je praviloma sistemsko, z antimikotiki v obliki tablet ali kapsul. Tako zdravljenje je tudi dolgotrajno, za zdravljenje okužbe nohtov nog je potrebno najmanj trimesečno jemanje zdravil. Ker imajo seveda kot vsa zdravila tudi antimikotiki neželene učinke in ker se lahko vpletajo v delovanje drugih zdravil, ki jih posameznik redno jemlje, niso primerni za vsakogar. Za njihovo uvedbo se odločamo individualno, po tehtnem razmisleku. Predvsem pri starejših ljudeh, ki že jemljejo več zdravil, se za njih odločamo redko.

Na trgu je prava poplava lokalnih pripravkov za zdravljenje nohtov v obliki pisal, lakov, gelov in pršil, ki so na voljo brez recepta. Proizvajalci jih intenzivno oglašujejo v medijih in obljubljajo ozdravitev. Večina jih deluje le blago protiglivično in čudežnih rezultatov žal ne moremo pričakovati. V Sloveniji je na voljo zdravilni lak, ki vsebuje antimikotik ciklopiroks. Njegova uporaba je strokovno upravičena in podprta z raziskavami. Redna uporaba skupaj s striženjem in brušenjem nohta, s čimer odstranjujemo okuženi del nohta, lahko počasi privede do ozdravitve.

Uspešnost in hitrost zdravljenja je odvisna od prizadetosti nohta. Nujna je vztrajnost in najmanj šestmesečno zdravljenje. Nohti stopal namreč rastejo zelo počasi. Da noht preraste po vsej dolžini, traja leto dni ali celo več. Strokovno upravičena je tudi uporaba mazila, ki vsebuje 40-odstotno sečnino. Ta z rednim nanašanjem z obliži počasi kemično odstrani oboleli noht. Za lokalno zdravljenje onihomikoze se odločamo, kadar je prizadeta majhna površina nohta (ponavadi manjša od 30 odstotkov), pa tudi pri vseh tistih ljudeh, ki jih ne smemo ali ne želimo zdraviti s sistemskimi antimikotiki.

Če sumite, da imate glivično okužbo nohtov, je najbolje, da obiščete dermatologa, ki bo ob pregledu postavil pravo diagnozo in predlagal za vas najustreznejši način zdravljenja. Lahko poskusite tudi s samozdravljenjem, vendar ob neuspehu takega zdravljenja le obiščite zdravnika. Hkrati poskrbite tudi za ustrezno higieno. Medprstne prostore in noh-

Onytec
80 mg/g zdravilni lak za nohte za odrasle

Z lakom **Onytec** enostavno in udobno pozdravite **glivično obolenje nohtov.**

1 ENOSTAVNA UPORABA
Brez piljenja, samo nanesite

2 MOČAN UČINEK
Klinično dokazano odpravlja glivice

3 DOBRO PREHAJANJE V NOHT
Že 30 sekund po nanosu

4 VARNA UPORABA
Zanesljiva varnost uporabe



ANGELINI

Predstavnik:
Angelini Pharma d.o.o.
Koprska ulica 108 A, Ljubljana

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

Pripravite svoje **nohte** na svobodne **poletne dni.**

DIVINITA™

AKTIVIRAJ SVOJO ENERGIJO!



BLAGODEJNO VPLIVA NA:

- ✓ UREJANJE PRESNOVE/PREBAVE
- ✓ RAVEN ENERGIJE
- ✓ RAZSTRUPLJANJE TELESA
- ✓ IMUNSKI SISTEM

DIVINITA™ ORIGINAL prebiotik je popolno prebiotično prehransko dopolnilo iz rjavih morskih alg, ki vsebuje bogat prehranski spekter **vitaminov, mineralov, vlaknin, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3,6,9, aminokislin in drugih hranil v pravilnem celičnem ravnovesju**, ki omogočajo telesu pravilno in uravnoteženo delovanje.

www.divinita-global.com
Izdelek poiščite v svoji lekarni ali najbližji drogeriji TUŠ.

GMP certified | NO caffeine | 100% organic | 100% vegeterian

te po umivanju dobro osušite, nosite udobno in zračno obutev. Ob obiskih bazenov, savn ali toplic obujte natikače, da zmanjšate možnost ponovne okužbe oziroma prenosa na druge ljudi.

Doktor svetuje

Onihomikoza je zelo pogosta in kronična okužba.
Obstaja veliko bolezni, pri katerih so nohti na prvi pogled videti kot glivično oboleli. Pri postavitvi prave diagnoze in odločitvi o načinu zdravljenja vam bo pomagal dermatolog.
Učinkovito zdravljenje onihomikoze je praviloma sistemsko, z antimikotiki v obliki tablet ali kapsul.
Lokalno lahko obolele nohte zdravimo z zdravilnim lakom, ki vsebuje antimikotik ciklopiroks, ali z uporabo mazila, ki vsebuje 40-odstotno sečnino.
Ob neuspehu samozdravljenja obiščite dermatologa.

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

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 31. marca 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Gibanje je zdravo

Zima - Poškodbe zaradi nizkih temperatur

Tudi ob temperaturah pod ničlo lahko uživamo zunaj. Smučanje, drsanje, sankanje ali sprehod v naravi so le nekatere od številnih aktivnosti, ki jih lahko izberete. Zima je predolga in prelepa, da bi jo preživeli doma. Le ustrezno se je treba pripraviti in zaščititi.



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

Omrzline, ozebline in podhlajenost

Omrzline so akutne poškodbe kože, ki nastanejo zaradi mraza pri temperaturah pod lediščem. Ozebline so kronične poškodbe in nastanejo po ponavljajoči, daljši izpostavljenosti kože nižjim temperaturam (nad lediščem).

Najhitreje so prizadeti najbolj izpostavljeni deli telesa: prsti (rok, nog), nos, uhlji, lica in brada. Na teh mestih se pojavi hladna bleda modrikasta koža in slabši občutek za dotik. Občutek za mraz se zmanjša, premikanje prizadetega dela je boleče. Po ogrevanju se odvisno od ravni prizadetosti pojavi otekanje, rdečina in mehurji ali celo odmrtje tkiva – gangrena (sivo-črna obarvanost kože).

Podhladitev

Kadar temperatura jedra telesa pade pod 35 stopinj Celzija, govorimo o blagi, pod 32 stopinjami Celzija o zmerni in pod 28 stopinjami Celzija o hudi podhladitvi. Dobra splošna telesna pripravljenost, večja mišična masa in telesna maščoba so naravna zaščita pred takimi razmerami. Starejši in majhni otroci izgubljajo toploto hitreje. Zaradi manjše mišične mase in manj podkožnega maščevja tvorijo manj toplote in drgetanje pri njih lahko celo izostane. Otroci postanejo v mrazu nemirni in jokajo. Ker imajo večjo površino glave glede na telo v primerjavi z odraslimi, izgubijo več toplote. Zato naj bodo vedno zaščiteni s kapo. Ko temperatura jedra telesa pada, postane prizadeti zaspan, utrujen, oslabel in zmeden. Pri hudi podhladitvi opažamo upočasnjeno dihanje in počasnejši srčni utrip, nastopi lahko tudi smrt.

Prva pomoč

Kako hitro se boste ohlajali, je odvisno od razlike med vašo in temperaturo okolice, hitrosti vetra in vlage. Sami lahko vplivamo delno le na zadnji dejavnik tako, da mokra oziroma vlažna oblačila čim prej zamenjamo s suhimi.

Če vas zebe v prste, si jih lahko začasno grejete pod pazduhami. Pri ogrevanju omrzlin pazimo, da odstranimo vse, kar bi lahko oviralo krvni obtok (prstan, zapestnica, ura). Prizadeti del ob ogrevanju namreč precej oteče. Prstov ne drgnemo s snegom ali namakamo v vročo vodo, omrzline le povijemo z gazo (vsak

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

prst zase) in roko začasno imobiliziramo. Obleko prizadetega zrahljamo in ga spodbujamo h gibanju. Čim prej se umaknemo na toplo. Zavestnemu lahko ponudimo topel sladkan čaj, ki bo podhlajenega ogrel od znotraj in mu dal potrebno energijo. Slečemo mu mokra oblačila in ga zavijemo v deke (trup v alufolijo, če jo imate) ter pustimo, da se spontano ogreje. Ves čas nadzorujemo dihanje in stanje zavesti. Hudo podhlajenega (z motnjo zavesti) obrnemo v stabilni bočni položaj in pokličemo nujno medicinsko pomoč. Čim manj ga premikamo, saj se lahko hitro pojavijo motnje ritma srca, ki so lahko usodne.

Preventiva

Vedno se oblačimo v slojih (čebulno). Med dve ali tri plasti obleke ujeti zrak bo deloval kot odličen izolator. V mrazu obujemo čevlje, ki ne prepuščajo vode in dobro zadržujejo toploto. Bombažne ali klasične, volnene nogavice ter pretesna oblačila zamenjajmo za sodobne materiale, ki bolje ohranjajo toploto in odvajajo vlago od površine telesa. Izpostavljene dele zavarujemo pred mrazom tako, da jih ovijemo v obleko, vedno si nataknemo tudi rokavice, šal in kapo.

Za boljšo prekrvavitev se odpovejte kajenju, saj povzroči kratkotrajno zožitev žil. Pitje alkohola, ravno nasprotno, žile prehodno razširi, vendar s tem pripomore k prehitri izgubi toplote čez celotno površino telesa in celo pospeši podhladitev. Bolniki z motnjami prekrvavitve nog (periferna arterijska bolezen) in sladkorno boleznijo naj bodo posebno pozorni, saj začutijo težave pozneje in je zanje lahko prepozno.

Otroci, ki jih starši nosijo v nahrbtniku, niso dovolj zaščiteni pred mrazom. Ker se ne premikajo, še hitreje podležejo mrazu. Kadar je vreme zunaj vetrovno in so temperature zelo nizke, staršem z majhnimi otroci in starejšim svetujemo, da se raje zadržujejo doma.

Poškodbe zaradi kidanja snega

To zahtevno opravilo marsikdo močno podcenjuje. Zaradi napora, prisilnega položaja telesa, rotacij ob odmetavanju snega in mraza, ki mu je telo izpostavljeno, se pogosto pojavijo bolečine v križu. Pri nekaterih tovrstno opravilo povzroči ukleščenje medvretenčne ploščice (diskus hernia). Značilni simptom je huda bolečina, ki seva vzdolž ene ali celo obeh nog. Posledično je človek onesposobljen za več dni, včasih celo tednov, pri nekaterih pa je operacija neizogibna.

Za srčne bolnike sta hud napor in mraz nevarna kombinacija. Tisti, ki se zavedajo svojih težav, običajno kidanje snega prepustijo mlajšim. Večji problem so tisti z visokimi dejavniki tveganja, ki še niso imeli težav s srcem (denimo neaktivni, čezmerno težki, moški, kadilci, sladkorni bolniki, z visokim krvnim tlakom). Mraz namreč povzroči krčenje žil (vazokonstrikcijo), prevelika obremenitev pa povečano potrebo srčne mišice po kisiku, ki je koronarne žile ne morejo zadostiti. Posledica je pojav bolečine v prsnem košu (angina pectoris) ali celo srčni infarkt. Zato vsem s tveganji svetujemo veliko mero previdnosti pri tem opravilu. Če se ga vseeno lotite, bodite pozorni na svoje telo in ob težavah takoj prekinite delo in pokličite nujno medicinsko pomoč.

Padci, zvini in zlomi

Ob nizkih zunanjih temperaturah se je treba pred vsako aktivnostjo primerno ogreti in mišice pripraviti na napor. Nategu mišice, zvinom in zlomom se izognemo tudi tako, da vzdržujemo dobro telesno pripravljenost čez vse leto. Starejši naj se izognejo izhodom od doma ob dnevih, ko je na cesti poledica. Pri poškodbi okončino čim prej imobiliziram, hladimo in počivamo. Ob sumu na hujšo poškodbo (izpah, zlom) obiščemo travmatologa.



Originalna receptura!

- **Pri ponavljajočih se in kroničnih okužbah** grla, nosu in žrela,
- **za dvig odpornosti**,
- **za dvig energije** ob večjih obremenitvah in stresu.

Vitamini A, B_6, in B_{12} ter cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamini C, B_6, B_{12} ter folna kislina pa skupaj z magnezijem prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamini C, B_2, B_6, in B_{12}, folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

ImmunoGran je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si.
Dietno (dietetično) živilo za posebne zdravstvene namene. Izdelek ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči. Prehransko nepopolno živilo. Živilo za posebne zdravstvene namene morate uporabljati pod zdravniškim nadzorom.

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

PharmaSwiss Choose More Life

IMM094-01 september 2014

Morske dobrote sredi zime

Rižota z morskimi sadeži



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.



Za štiri osebe potrebujemo:

- 4 dcl riža za rižoto (riž znamke Arborio)
- 40–50 dag zmrznjenih morskih sadežev
- nekaj strokov česna
- srednje veliko čebulo
- 40 dag (eno pločevinko) pelatov
- dober dcl belega vina z dovolj kisline (denimo malvazija)
- olivno olje, maslo, sol, sladkor, poper, baziliko, origano

Res je, da v večini najbolj prija sezonska hrana, vendar ta izraz v zimskem času praviloma pomeni nekoliko težjo hrano. Če nič drugega, poleg »čiščenja« po praznikih občasno prija tudi kakšna bolj poletna hrana. Denimo rižota z morskimi sadeži.

Rižote so super. Za pripravo potrebujemo samo eno ponev, so razmeroma enostavne za pripravo, pa še večina jih ima zelo rada.

Pelate najprej poskusimo. Če so precej kisli, bomo namesto majhne žličke sladkorja porabili dve ali tri. Če so pelati v kosih ali koščkih, na hitro naredimo pire s paličnim mešalnikom. Morske sadeže damo na cedilo, jih prelijemo s toplo vodo (toliko, da malo odmrznejo oziroma se zmehčajo) in pustimo, da se odcedijo. Nasekljamo čebulo in jo na 3–4 žlicah olivnega olja na hitro prepražimo, da postekleni. Dodamo morske sadeže in na polnem ognju na hitro pražimo nekaj minut, nato dodamo drobno sesekljan česen, sol in začimbe.

Na kratko še nekajkrat premešamo, nakar dodamo riž. Enakomerno mešamo, da riž popije vso odvečno tekočino, ki so jo spustili morski sadeži, in se začne nežno pražiti. Prilijemo pire iz pelatov ter dodamo sladkor in še naprej mešamo. Ko riž vsrka že vso vodo iz pelatov, prilijemo še vino in prav tako mešamo, da ga riž popije. Zalijemo s pol litra vode in pokrito pustimo, da nežno vre. Vsakih nekaj minut nežno premešamo, da se tekočina enakomerno razporedi. Ko voda povre in ostane kremasta rižota, odstavimo, dodamo za prst debelo rezino masla (za svilenkast videz), premešamo in pokrito pustimo še nekaj minut, da si rižota spočije.

Dober tek!



Razvajanje za vso družino!



www.dnevnik.si

Nedeljski dnevnik in Mini Razvedrilo

Najbolj bran tednik in veliko križank, miselnih izzivov in ugank z bogatimi nagradami

Mesečni paket že za 8,50 eur/mesec

Nedeljski dnevnik izhaja vsako sredo, Mini Razvedrilo vsakega 15. v mesecu.

Ponudba velja za obstoječe in nove naročnike Nedeljskega dnevnika ali Mini Razvedrila.

Ne odlašajte, naročite se še danes:

Cena 8,50 eur/mesec velja za štiri izvode Nedeljskega dnevnika. Za pet mesečnih izvodov je cena 10,10 eur.

080 20 07

narocnina@dnevnik.si



KOMUNICIRAJTE DVAKRAT VEČ ZA ISTO CENO

Enostavni 1000 plus

1000 ENOT + 1000 ENOT

15,95* EUR/mesec

Microsoft Lumia 550 samo **19 €****

Ujemite posebno priložnost in izberite **akcijski paket Enostavni 1000 plus**, ki odslej **za isto ceno** vključuje kar **2000 enot**. Izkoristite jih lahko poljubno za **minute pogovorov v vsa slovenska omrežja**, za **pošiljanje sporočil SMS/MMS** ali za **prenos podatkov**. Izberete pa lahko tudi mobitel **Microsoft Lumia 550** z najnovejšimi funkcijami **po ugodni ceni**. Ponudba velja **do 31. 3. 2016** za nove in obstoječe naročnike ter za poslovne uporabnike.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Enostavni 1000 plus vključuje 1000 enot storitev za 15,95 EUR mesečno. Sklenejo ga lahko novi ali obstoječi naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. V akcijskem obdobju od 1. 2. do 31. 3. 2016 vsi novi naročniki pridobijo dodatno brezplačnih 1000 enot storitev. Obstoječi naročniki paketa Enostavni 1000 plus si lahko vklopijo dodatnih 1000 enot brezplačno s poslano SMS zahtevo AKCIJA 1000 ENOT na 1918. Storitev velja le na paketu Enostavni 1000 plus in velja do preklica. Paket poslovnim uporabnikom dodatno omogoča tudi neomejene pogovore znotraj podjetja. Vezava naročniškega razmerja z akcijskim nakupom naprave v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav je pogoj za sklenitev navedenega paketa za obstoječe naročnike mobilnih storitev Telekoma Slovenije; ni pa pogoj za sklenitev navedenega paketa za nove naročnike mobilnih storitev Telekoma Slovenije (nov vklop, prehod iz predplačniškega razmerja Mobi v naročniško razmerje in prehod od drugega operaterja). Naročniki lahko vključene enote storitev porabijo v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije za pogovore v vsa slovenska omrežja v skladu z običajno uporabo storitve, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov. 1 enota storitve je enaka 1 minuti pogovora v vsa slovenska omrežja ali 1 poslanemu SMS-/MMS-u ali 1 MB prenesenih podatkov. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa z mobilnimi storitvami Telekoma Slovenije v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Pogovori v vsa slovenska omrežja so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve.

**Akcijska ponudba velja ob sklenitvi oz. podaljšanju naročniškega razmerja s storitvami Mobitel za obdobje vezave 24 mesecev za paket Enostavni 1000 plus z enkratnem plačilom 19 EUR. Velja za vse, ki nimajo veljavnega aneksa in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba velja do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev.

Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, akcijskem nakupu naprav, obročnem plačilu naprav, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana