Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 23, Marec 2016



Tema meseca:

Refluks ali GERB

Uhajanje urina pri ženskah

Spomladanska utrujenost - jo čutite tudi vi?

POGOVOR

Jože Vidmar, dr. med., specialist družinske medicine

Pri meni so bili pacienti vedno na prvem mestu

NEDELJSKI

NAJ VAM POVIŠAN KRVNI SLADKOR NE GRENI ŽIVLJENJA

Naturamedica d. o. o.



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!

Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta**, **banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo.
Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **Biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

Primeren je za dolgotrajno, vsakodnevno jemanje, tudi ob zdravljenju z zdravili za zniževanje sladkorja.



Najboljši proizvod leta 2013

Na voljo **v lekarnah** in na **www.naturamedica.si**, 03 563 00 22, 040 214 620

NaturaMedica

Moji sklepi so kot namazani

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

Deluje protivnetno
Kurkumin (izvleček iz kurkume), ki ga v indijski in kitajski tradicionalni medicini uporabljajo kot **protivnetno sredstvo**, močno pridobiva pomen tudi med Evropejci. Velja za **odličen antioksidant** in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri vnetnih procesih, nastanku **osteoartroze (obrabe sklepov)** in **degenerativnih procesih v možganih**. Zato se njegovo uživanje priporoča tudi pri težavah s sklepi, ki se pojavijo s staranjem.

Koristne lastnosti KurkuFita:

- za izboljšano gibljivost sklepov,
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč,
- prispeva k normalni prebavi,
- podpira delovanje možganov,
- varuje telo pred prostimi radikali.

Samo KurkuFit je oblika vezanega kurkumina, ki se 29-krat bolje vsrka v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume - kurkumina. Zato je le KurkuFit prava izbira.

KurkuFit dobro vpliva na **gibljivost sklepov**. Študije so pokazale, da se pri rednem jemanju **KurkuFita** izrazito izboljša gibljivost sklepov, manj pa je tudi njihove jutranje otrdelosti.



Na voljo tudi pakiranje s 60 kapsulami.

Na voljo **v lekarnah** in na **www.naturamedica.si**, 03 563 00 22, 040 214 620

NaturaMedica

KAZALO

UVODNIK
Moji prijatelji, moja skupnost 3

POGOVOR:
Pri meni so bili pacienti vedno na prvem mestu 4

TEMA MESECA:
Specialist otorinolaringolog foniater 8
GERB – pogled gastroenterologa 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Kaj z zamašenim nosom? 14
Urinska inkontinenca pri ženskah 15
Odločitev ni vedno preprosta 18
Limfna drenaža – sopotnica pri oblikovanju telesa 22
Ko se ne morete niti zjokati 24
Ko postanejo kosti krhke in lomljive 26
Spomladanska utrujenost – jo čutite tudi vi? 28
Bolezni, ki jih prenašajo klopi 31

DOKTOR ODGOVARJA:
Hemoroidi brez krvavitve 13

DOKTOR KUHA:
Praznični Kruh 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.

Kontakt za trženje: Melita Romih, projektna vodja, melita.romih@dnevnik.si, tel. št.: 01/ 3082 293, M: 041 255 882
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
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

Moji prijatelji, moja skupnost

V ponedeljek, 21. marca, bomo enajstič obeležili svetovni dan Downovega sindroma, letos osredotočeni na temo »Moji prijatelji, moja skupnost« – prednosti in koristi vključujočega okolja za današnje otroke in jutrišnje odrasle. Glas ljudi z Downovim sindromom in njihovih bližnjih postaja vsako leto močnejši. Ljudem z Downovim sindromom, otrokom, mladoletnim in odraslim, morajo biti zagotovljene popolne in enake pravice, kot jih uživajo vsi ostali ljudje. V skupnostih, kjer dobijo otroci z Downovim sindromom in drugi otroci s posebnimi potrebami priložnost sodelovanja, pridobijo od tega vsi otroci, njihovi bližnji, svojci, ker se tako oblikuje pozitivno okolje spoštovanja, sprejemanja in prijateljstva. Drage bralke in bralci, z vsem sočutjem do sočloveka, vabim vas k razmisleku in tudi dejanjem, ki bodo podprla prizadevanja tudi v vašem okolju, da bo lahko sleherni posameznik, ne glede na njegovo psihofizično stanje, drugačnost, lahko postal del prijazne, sočutne in strpne skupnosti.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani, zdaj že upokojeni zdravnik družinske medicine, Jože Vidmar, dr. med., specialist splošne medicine. Pripoveduje, da je šlo vsako leto skozi njegovo ambulanto nekaj več kot 10.000 bolnikov. V 54 letih delovne dobe se je nabralo kar nekaj ljudi, družin, znancev, prijateljev, ki se jim še danes, ko beseda nanese na doktorja Vidmarja, usta in oči zasmejijo, takoj zatem pa pripomnijo: »To pa je bil ta prav' dohtar«. Za zelo zanimiv pogovor se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Temo meseca je doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med. specialistka otorinolaringologije, posvetila motnjam glasu, govora in požiranja. Skupaj z mag. Manfredom Mervicem, dr. med. specialistom gastroenterologom, sta v prispevku opisala pogosto težavo, ki nastane zaradi zatekanja želodčne kisline, prebavnih encimov, žolča in plinov navzgor po požiralniku (refluks). V zelo poučnem prispevku boste dobili odgovore, kaj lahko storite sami, kdaj do zdravnika, kako se zdraviti. Obema avtorjema se v imenu uredniškega odbora zahvaljujem.

Drage bralke in bralci. Naša in vaša revija Doktor 24 obeležuje že drugo leto uspešnega izdajanja kot priloga Nedeljskega Dnevnika. V uredniškem odboru smo zelo veseli in ponosni, da ste revijo tako dobro sprejeli in jo vzeli za svojo kot neke vrste »vodnik do dobrega zdravja in počutja«. Pri svojem zdravniškem delu opažamo, da ste natančni bralci, da vas zelo zanima preventivna dejavnost, da se radi udeležujete preventivnih akcij, kar vse skupaj vodi k našemu skupnemu začrtanemu cilju, torej do dobrega zdravja posameznika in celotne naše družbe. Hvala za zaupanje!

Vidmar Vito



Pri meni so bili pacienti vedno na prvem mestu

Dr. Jože Vidmar. Gospod v najbolj plemenitem pomenu te besede. In zdravnik v najbolj plemenitem pomenu te besede. Vsako leto je šlo skozi njegovo ambulanto nekaj več kot 10.000 pacientov. V 54 letih delovne dobe se je nabralo kar nekaj ljudi, družin, znancev, prijateljev, ki se jim še danes, ko beseda nanese na doktorja Vidmarja, usta in oči zasmejijo, takoj zatem pa pripomnijo: »Takšnih danes ni več prav veliko. To pa je bil ta prav' dohtar!«

Vito Avguštin

Kako in kdaj se je vse skupaj začelo, zakaj ste želeli postati zdravnik?

Ko sem bil majhen fant, je v Ambrus iz Ivančne Gorice prihajal na obiske k bolnikom dežurat zdravnik, ki sem ga neizmerno občudoval. Želel sem si, da bi mu bil nekoč podoben, da bi lahko pomagal ljudem in da bi bil zaradi svojega dela spoštovan. To so bile želje, ampak še sam nisem verjel, da bom zmogel, kajti videl sem, da je delo zdravnika zelo, zelo težko. Velikokrat je zdravnik spal kar medtem ko so ga z vozom vozili od ene vasi do druge. Ob odhodu zdravnika so bili ljudje zadovoljni. Pa še to: kasneje sva se spoprijateljila in izbral me je za osebnega zdravnika.

Po srednji šoli ste se vpisali na medicinsko fakulteto.

Ha, tu je šlo za naključje, čeprav naključij najbrž ni. Pisal sem namreč bratrancu, ki je živel in študiral stomatologijo v Ljubljani in je bil stomatolog, naj me vpiše na fakulteto. Bil sem precej prepričan, da želim na medicinsko fakulteto, čeprav me je mikala tudi strojna fakulteta. No, bratranec mi je v odgovoru pojasnil, da me je vpisal na medicino, saj da je bilo to logično glede na mojo pisavo: »Tako grdo pišeš, da sem takoj vedel, da nisi za nikamor drugam kot za na medicino.«

Kdaj je prišla odločitev, da bi bili splošni, družinski zdravnik?

Diplomiral sem oktobra 1960 s številko diplome 1022. Po letu in pol staža na področju splošne medicine sem šel še za eno leto na služenje vojaškega roka, kjer pa sem delal kot zdravnik, tako da sem si nabral kar precej prakse. No, moram povedati, da sem bil v Novem mestu in na Ptuju že kot študent na nekakšni eksperimentalni praksi, kot stažist pa sem že nadomeščal zdravnika – predal mi je ambulanto in med drugim povedal, katera zdravila lahko predpišem, katerih pa ne, češ da so predraga. Hm, že takrat so varčevali. Veste, takrat si moral biti dve leti obvezno splošni zdravnik, preden si lahko šel na specializacijo.

Potem je prišla prva služba?

Ja, ampak prej bi želel povedati še nekaj, ker me še zdaj navdaja z grenkobo. Imel sem namreč velik cilj, da bi šel na specializacijo interne medicine. Pa ni šlo. Takrat se je celo v to vtikala politika. Predlagali so me kolegi, bilo je prosto mesto … Ne, ni šlo … Ampak tega ne želim pogrevati, o tem ne želim govoriti.

Prva služba – se še spomnite svojega prvega delovnega dneva?

Ha. Šentvid pri Stični …

Zamisli se in s pogledom zatava v nek drug čas. Rahlo se nasmehne in začne oživljati podobe prijetnega spomina:

Prvi dan sem prišel v ambulanto v Šentvidu pri Stični. Nikjer ni bilo nikogar. Nekaj časa sem sedel v ambulanti, potem pa sem šel v gostišče, ki je bilo pod ambulanto, na malico. Pred mojim prihodom je prihajal zdravnik v Šentvid namreč dvakrat na teden, vendar ga zadnja dva meseca ni bilo. Nihče ni vedel, da je prišel novi zdravnik, nihče ni vedel, da sem v službi.

Mislim, da so kmalu izvedeli, da je v naselju spet zdravnik …

Ja, res je, kmalu je bila ambulanta spet polna. V tistem času so dobili tudi kmetje zavarovanje in kmalu je bilo vsak dan v ambulanti od 50 do 60 pacientov.

Se spomnite prvega pacienta?

Ha, prvi pacient je bil neki možakar, ki je ves čas škrtal z zobmi, rekel pa je, da ga boli grlo. Ugotovil sem in to zasledil tudi v dokumentaciji, da ima psihične težave, zato sem mu predpisal ustrezne tablete, vendar se je vrnil, češ da tablete, ki jih je na recept dobil v lekarni, niso za grlo. Iste tablete sem dal zato v škatlico, na kateri je pisalo, da so notri tablete za zdravljenje grla, in bilo je v redu.

Najbrž se je v teh letih nabralo kar nekaj anekdot?

Veliko vsega se je zgodilo in zdaj se mi te zgodbice zdijo večinoma smešne. Recimo, ko je prišel do mene dokaj zgodaj dopoldne nekoliko zapiti možakar, ker da ima doma zelo bolno ženo. Sedla sva v avto in vozil sem kar nekaj časa, saj je stanoval na precej odročnem kraju. Ko sta prispela, je rekel le hvala in šel domov – zadovoljen, saj je imel zastonj prevoz. O bolni ženi seveda ni bilo ne duha ne sluha.

Vaši nekdanji pacienti pravijo, da ste se posvetili prav vsakemu med njimi.

V vsakega pacienta sem se poglobil, prav vsakega sem vzel resno. Veste, vse paciente, ne, cele njihove družine sem poznal zelo dobro.

Takrat niste imeli kaj dosti pripomočkov.

Ne, ni bilo pripomočkov, rentgen je bilo težko dobiti, laboratorija ni bilo, medicinska sestra pa je bila nekdanja sestra usmiljenka.



Zato sva s sestro organizirala laboratorij, v katerem sva lahko opravila nekaj osnovnih preiskav in sicer: sedimentacija krvi, hemoglobin, določanje beljakovin in sladkorja v krvi. To je bilo zelo pomembno za številne paciente, recimo za sladkorne bolnike.

Pri vas je bilo, kot kaže, delo vedno na prvem mestu.

Pacienti. Pri meni so bili pacienti vedno na prvem mestu. Ja, delal sem po cele dneve, dva do trikrat na teden tudi vso noč. Sam sem se vozil do pacientov in teh voženj je bilo kar precej. Velikokrat sem prejel ponoči telefonski klic, vendar sem moral biti kot splošni zdravnik tudi psiholog.

Je bilo težko?

Na začetku je bilo težko, potem pa se človek navadi.

Kaj so pa doma rekli?

Hm, takole bom rekel: res je, da sem imel zelo razumevajočo družino.

Danes zdravniški poklic ni več tako spoštovan, veliko je afer, govoric o denarju, kreganja pred očmi javnosti …

Vedno je bilo tako, da je bil zdravniški poklic toliko spoštovan, kolikor je bil in je spoštovan tisti, ki ga opravlja. Tisti, ki dela, namreč daje sliko in ustvarja mnenje javnosti. Denar … Tako bom rekel: v moji ambulanti ni nihče ničesar sam plačal. Nisem šel študirat medicine, da bi zaslužil, šel sem, da bi delal in pomagal. In ponovno bi naredil enako.

V več kot pol stoletja se je najbrž marsikaj spremenilo?

V teh petdesetih letih so spremenili najprej pacienti – ti so danes zahtevnejši in veliko bolj razgledani. Ne pomnim, da bi me do takrat, ko sem prišel delat v Ljubljano, kdo vprašal, zakaj sem mu predpisal ravno ta zdravila. No, so pa tudi takšni, ki že pri vratih rečejo, tole mi boste dali.

Vi ste bili osebni zdravnik številnih zelo znanih oseb iz znanosti, kulture … So bili ti zahtevnejši pacienti?

Ja, veliko zanimivih pacientov sem imel, ampak o tem, kdo so bili, ne bova govorila. Povem vam lahko le, da se je vedno znova potrjevalo dejstvo, da bolj je bil nekdo znan in izobražen, več je vedel in več mednarodnih priznanj je imel, bolj – kako naj rečem – bolj normalen, prijazen in vljuden pacient je bil.

Oprostite, ker sem vas prekinil – torej spremembe v več kot petdesetih letih?

Splošna medicina je napredovala, zelo napredovala. Možnosti so neizmerno boljše, laboratorijske preiskave so rešile veliko življenj. Dober splošni zdravnik mora obvladovati vsaj 80 odstotkov patologije. Približno 80 odstotkov pacientov oziroma njihovih težav mora rešiti sam, kakšno petino pa pošlje naprej. Imeti mora veliko znanja, biti mora trden in vsak hip vedeti, kaj dela.

Spremembe … Vsekakor je danes veliko več zdravnikov, boljša je komunikacija in več je specialistov, kar pomeni, da je pacientom na razpolago boljša kakovost. Oprema se je imenitno izboljšala. Glede opreme so časi le nekaj desetletij nazaj neprimerljivi. Glede čakalnih vrst pa … To je pač nujna posledica dejstva, da je veliko več patologije. Diagnostika je dobra, terapija pa ni zadostna, ker je premalo kapacitet in sredstev, zato so tudi dolge čakalne vrste.

Nekaj ste želeli še povedati o spremembah, če sem prav razbral ton glasu, ne prav pozitivnega?

Seveda je čas prinesel tudi nekatere negativne stvari. Poglejte zdravila. Večina je takšnih, da se morajo jemati vse življenje. Nekaj se bo moralo zgoditi, sicer bo kmalu prišel čas, ko bodo petdesetletniki jemali po 20 različnih zdravil dnevno. Predvsem gre za problem kompatibilnosti – morda se danes ne vidi, a kaj bo čez deset, dvajset, trideset let? Raziskave morajo iti v dokončne ozdravitve kroničnih





nih bolezni in zmanjšanja količine zdravil.

Bili ste direktor ZD Ivančna Gorica, Grosuplje, strokovni direktor Zdravstvenega doma Ljubljana, vodja dispanzerja za študente, namestnik predsednika na republiškem komiteju za zdravstveno in socialno varstvo, ustanovili ste dispanzer za borce in tudi organizirali nujno pomoč v okviru zdravstvenih domov, bili predsednik številnih republiških komisij, na primer za krvodajalstvo, AIDS… Kaj bi si zaželeli, če bi imeli čarobno paličico?

Najprej bi zmanjšal velike inštitucije, ustanove, da bi bile obvladljive in da bi jih bilo možno voditi. Nato bi zelo jasno in osebno opredelil odgovornost slehernega, ki bi bil na vodilnem mestu. In pa – zavzemal bi se za pravilo, da lahko zdravstvene ustanove vodijo le zdravniki.

Ste bili tudi sami kdaj pacient?

Ja, bil. Dolgo sem mislil, da ne bom nikoli zbolel, leta 1984 pa sem bil operiran zaradi žolčnih kamnov.

Pravijo, da so zdravniki »težki« pacienti?

Mislim, da nisem bil takšen. Absolutno sem zaupal zdravnikom, ki so me operirali.

Ste trmasti?

Trmast? Ne vem … No ja, pravijo, da sem trmast.

Vam je ostalo v tem bogatem življenju kaj časa za konjičke?

Ja, bolj malo časa je bilo. Rad recimo fotografiram. Rad tudi poslušam resno glasbo – kot študent sem stanoval nasproti opere in bil reden obiskovalec predstav. Takrat nas je biljeterka poznala in nas večkrat spustila na stojišča. Bil pa sem navdušen šahist. Šahovski dom je bil v hotelu Union. Bil sem član in kar uspešen igralec. Tudi danes doma igramo šah vsi, vnuki in sinovi. Ko se dobimo v počitniški hišici na Dolenjskem, je tam pravi turnir, prvenstvo. Če igram šah na računalniku? Zanimalo me je le, kako so narejeni programi, sicer pa igram raje v živo.

Pri takšni obilice dela ste najbrž vsako leto komaj čakali na dopust?

Ne, nikakor. Na dopustu nikoli nisem užival. Še zdaj ne uživam, zdi se mi zguba časa. No, saj smo šli vedno kot družina na počitnice, vendar se spomnim, da sem že prvi dan začel šteti, koliko je še dni do konca dopusta. Najbolj zadovoljen sem bil, ko smo šli domov. Mislim, da sem že omenil, da sem v delu vedno užival.

Zdaj ste v pokoju. Pogrešate te čase?

Pogrešam. Pogrešam ambulanto, službo … Naenkrat se je vse podrlo. No, imam še nekaj »pacientov«, ki pridejo na obisk, tudi nekaj kolegov zdravnikov, ki me obiščejo, ko je kaj narobe. S številnimi nekdanjimi pacienti imam še stik. Neka gospa mi na primer vsako leto piše in se mi zahvali, ker je z mojo pomočjo premagala raka. Zdi se mi pomembno, da to, kar sem naredil, cenijo. Vedno je bilo najlepše, ko so pacienti ozdraveli.

Pa vam je bilo kdaj žal, ker ste več kot pol stoletja zaznamovali čas in ljudi v tem času kot splošni zdravnik?

Ne, nikdar mi ni bilo žal.

adrialab
synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

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

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

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

www.adrialab.si

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo zdravnika specialista, ki obravnava bolnike z motnjami glasu, govora in požiranja ?

a) Ginekolog
b) Gastroenterolog
c) Otorinolaringolog – foniater

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. aprila 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 22, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Ana Jenko, Gubčeva, Logatec
Tanja Pavlja, Podlubnik, Škofja loka
Vinko Košmerl, Hrib, Loški Potok

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

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

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

Refluks želodčne vsebine v žrelo in grlo – cmok v grlu

Refluks želodčne vsebine (želodčna kislina, prebavni encimi, žolč) je tok tekočine in plinov navzgor po požiralniku, lahko vse do ravni spodnjega žrela in grla. Je pogosta bolezen, ki močno zmanjša kakovost življenja bolnika, poleg tega pa prispeva k nastanku različnih bolezenskih sprememb v področju žrela in grla, ne le požiralnika.

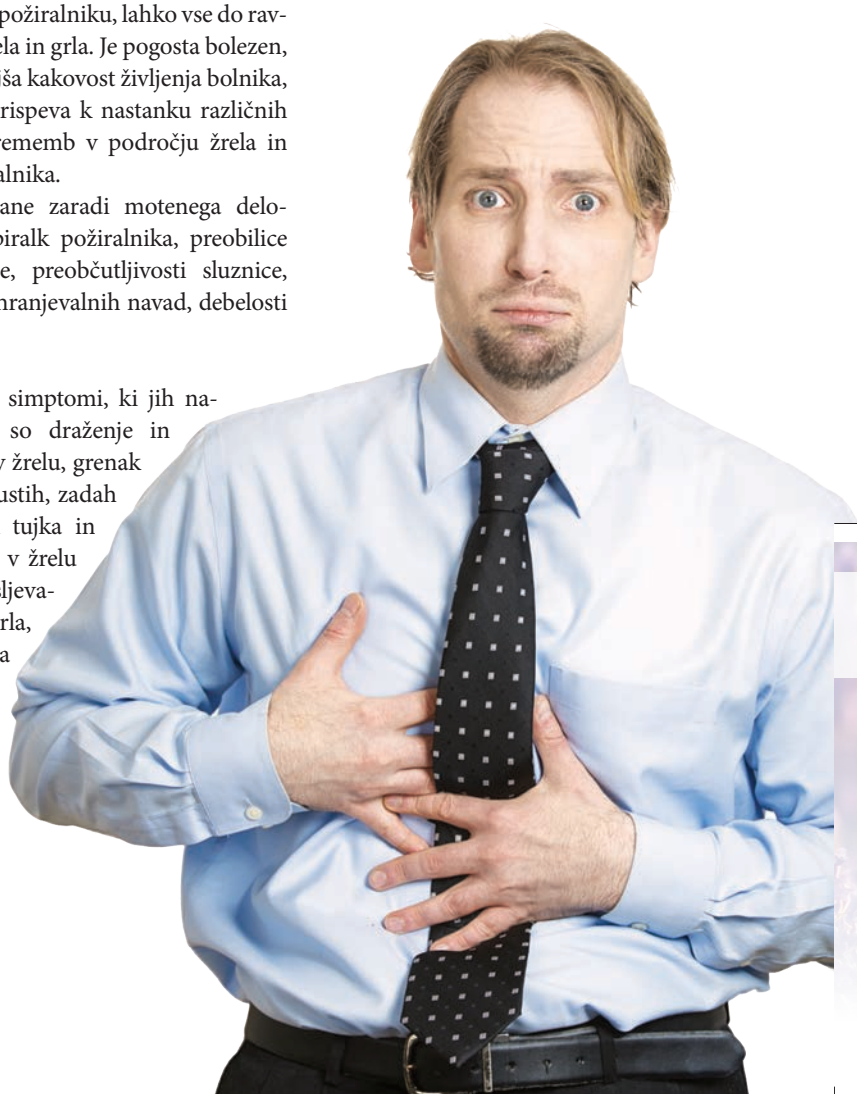


Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Refluks želodčne vsebine (želodčna kislina, prebavni encimi, žolč) je tok tekočine in plinov navzgor po požiralniku, lahko vse do ravni spodnjega žrela in grla. Je pogosta bolezen, ki močno zmanjša kakovost življenja bolnika, poleg tega pa prispeva k nastanku različnih bolezenskih sprememb v področju žrela in grla, ne le požiralnika.

Bolezen nastane zaradi motenega delovanja mišic zapiralk požiralnika, preobilice želodčne kisline, preobčutljivosti sluznice, nepravilnih prehranjevalnih navad, debelosti in kajenja.

Najpogostejši simptomi, ki jih navajajo bolniki, so draženje in pekoč občutek v žrelu, grenak in kisel okus v ustih, zadah iz ust, občutek tujka in cmoka ter sluzi v žrelu in grlu, pokašljevanje – čiščenje grla, občutek težjega požiranja, hripavost in glasovna utrudljivost ter kratkotrajni napadi težkega dihanja (krč grla laringospazem). Le malo bolnikov z refluksno boleznijo žrela in grla občuti tudi tipična simptoma refluksa, ki sta zgaga in regurgitacija. Zgaga je pekoč občutek za prsnico, regurgitacija je vračanje tekočine navzgor po požiralniku, lahko do ust.



Bolniki z neznačilnimi refluksnimi težavami (hripavost, cmok v žrelu) so pogosto najprej pregledani pri otorinolaringologu. Bolezen pogosteje prizadene ljudi različnih poklicev v srednjem starostnem obdobju. Hripavost, ki spremlja refluks, denimo najbolj moti ljudi, ki opravljajo poklice z veliko glasovno obremenitvijo. Poleg tega so bolj izpostavljeni ljudje, ki so pri svojem delu ali pa tudi sicer v življenju pogosto izpostavljeni stresnim situacijam. Bolj nagnjeni k refluksnim težavam so tudi ljudje, ki opravljajo poklice, kjer je težko zagotoviti redno in zdravo prehrano, denimo šoferji, gradbeni delavci in drugi.

Otorinolaringolog pri pregledu žrela in grla na sluznici lahko najde spremembe, ki so posledica refluksa. Močno je izraženo vnetje na sluznici, ki je pordela, otekla in obložena s sluzjo. Poškodbe sluznice žrela in grla lahko vodijo v razraščanje brazgotinskega tkiva, tako lahko nastane zožitev dihalne poti, lahko se pojavijo organske spremembe na glasilkah, kot so vozlički, polipi, granulomi na glasilkah ali oteklina glasilk, v zadnjem času pa se refluksno bolezen vse pogosteje omenja kot dodaten dejavnik tveganja pri nastanku rakave bolezni spodnjega žrela in grla. Poleg tega lahko pride do erozije zobne sklenine. Raziskave kažejo, da je refluksna bolezen v povezavi z izlivnim vnetjem srednjega ušesa pri otrocih (ki je najpogostejši vzrok za naglušnost pri otrocih) ter ponavljajočim se vnetjem obnosnih votlin.

Refluksna bolezen je kronično obolenje, ki bo bolnika najverjetneje z občasnimi izboljšanji in poslabšanji spremljalo vse življenje. Zato je pri zdravljenju zelo pomembno, da bolniki spremenijo način prehranjevanja in upoštevajo tudi druga navodila za preprečevanje refluksa želodčne vsebine v žrelo in grlo. Bolnikom svetujemo, da uživajo hrano večkrat na dan v manjših obrokih. Izogibati se morajo mastni in sladki hrani, močnim začimbam, alkoholu, kavi. Priporočamo, da je večerja zgodnja in pičla. Bolniki naj ne gredo ležat vsaj dve uri po obroku. Ob zglavju naj posteljo dvignejo za nekaj centimetrov. Svetujemo, da opustijo kajenje in shujšajo, če imajo preveliko telesno težo, bolniki naj ne nosijo v pasu pretesnih oblačil in naj se ne sklanjajo takoj po obroku (delo na vrtu …). Poleg tega bolnikom predpišemo zdravljenje z zdravili, na eni strani so to zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline (zaviralci protonske črpalke), na drugi strani zdravila, ki nevtralizirajo želodčno kislino (antacidi). Ker se največ želodčne kisline izloči med hranjenjem, je učinek zdravil boljši, če jih bolnik vzame vsaj pol ure pred jedjo, da je izločanje kisline zavrto še pred stimulusom, ki ga predstavlja hrana, ki pride v želodec.

Zdravljenje laringofaringealnega refluksa (vračanje želodčne kisline v žrelo in grlo) se razlikuje od zdravljenja refluksne bolezni požiralnika, ker sluznica žrela in grla nimata obrambnih mehanizmov proti kisli želodčni vsebini, požiralnik pa jih ima (mišično valovanje – peristaltika stalno prazni požiralnik in tako tudi kislino potisne nazaj v želodec, celice sluznice požiralnika izločajo bazične ione, ki nevtralizirajo kislino …). Zato je sluznica grla in žrela veliko bolj občutljiva ne delovanje kisle želodčne vsebine. Če želodčna kislina zaide v spodnje žrelo in grlo v majhnih količinah, že v kratkem času lahko povzroči hude poškodbe sluznice. Zato je zdravljenje refluksne bolezni žrela in grla dolgotrajnejše, traja vsaj od tri do šest mesecev, bolniki pa zdravilo vedno prejemajo dvakrat na dan, to je pol ure pred zajtrkom in pol ure pred večerjo. Težave izzvenijo dokaj hitro, v nekaj tednih, spremembe na sluznici grla in žrela pa se pozdravijo šele po nekaj mesecih.

V kolikor imajo bolniki pridružene alarmne znake, to so tisti, ob katerih pomislimo na rakavo obolenje ali zaplet refluksa (hujšanje, bruhanje, težko ali boleče požiranje, krvavitev iz prebavil, slabokrvnost), je potreben takojšen pregled pri gastroenterologu, ki bo opravil pregled prebavil. H gastroenterologu napotimo tudi bolnike z refluksom v žrelo in grlo, pri katerih z zdravljenjem z zdravili in dieto nismo uspeli doseči izboljšanja stanja.

Hripavost in glasovna utrudljivost, draženje in pekoč občutek v žrelu, občutek cmoka in težjega požiranja ter pokašljevanje pa niso le znaki za refluks, temveč jih imajo lahko tudi bolniki z drugimi obolenji v področju žrela in grla, denimo bolniki z alergijo, ob virusnih okužbah grla, tisti, ki kadijo, bolniki z vozliči, polipi glasilk ali celo rakom grla in žrela. Zato je prav, da opravijo pregled pri otorinolaringologu, ki bo odkril vzrok za bolnikove težave in jih ustrezno zdravil.

Doktor svetuje

Vračanje želodčne vsebine navzgor je možno vse do ravni žrela, grla in ustne votline, kjer povzroča hudo, kronično vnetje sluznice, prispeva k nastanku vozličev, polipov in otekline glasilk ter celo k nastanku raka žrela in grla. Značilni znaki so občutek tujka in cmoka ter draženje v žrelu, grenak okus v ustih, zadah iz ust, pokašljevanje, hripavost in občutek težjega požiranja. Otorinolaringolog bo ob pregledu ugotovil vzrok za bolnikove težave in predpisal ustrezno zdravljenje z zdravili in bolnika poučil o ukrepih za preprečevanje refluksa.

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

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

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



OK OK 3+

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

GERB – pogled gastroenterologa



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

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) je bolezen, ki nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine pogostejše in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kaj povzroča GERB ?

Najpomembnejši vzrok prekomernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je nepravilno delovanje mišice spodnje zapiralke požiralnika. Nepravilno delovanje je lahko posledica hiatalne kile, nezdravega sloga življenja in delovanja nekaterih zdravil. Hiatalna kila je stanje, pri katerem del zgornjega dela želodca sega skozi trebušno prepono v prsno votlino, mišica zapiralka pa zaradi tega slabše deluje. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša moč spodnje mišice zapiralke požiralnika, kot so denimo kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi. Podoben učinek ima tudi nikotin. Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroča tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Gre za eno najpogostejših kroničnih težav, za katero iz leta v leto trpi več ljudi.

Kako ugotovimo GERB?

Zdravnik lahko že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB.

Bolnikom s hudimi in dolgotrajnimi težavami napravimo endoskopski pregled zgornjih prebavil. Z gastroskopom natančno pregledamo sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na sluznici požiralnika lahko ugotovimo spremembe, ki so posledica zatekanja želodčne vsebine in kisline v požiralnik. Najdemo lahko pordelo in vneto sluznico, drobne poškodbe sluznice (erozije) ali celo razjede na sluznici. Običajno je poškodovana sluznica spodnjega dela požiralnika in prehod med požiralnikom in želodcem. Z gastroskopijo lahko ugotovimo predrakave spremembe pri ljudeh z dolgotrajno refluksno boleznijo in tudi raka požiralnika.

Stopnjo okvare sluznice požiralnika ocenjujemo s črkami A, B, C ali D. Črka A pomeni majhno okvaro, hujše okvare označimo s črkama B in C ter najhujše s črko D.

Pri endoskopskem pregledu pogosto najdemo notranjo kilo, za katero uporabljamo izraz hiatalna hernija. To je premik dela želodca iz trebušne votline v prsni koš.

Kako zdravimo GERB?

Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline, zmanjšujejo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje in so zato pri zdravljenju GERB najuspešnejši. Predpiše jih zdravnik na recept. Pri bolnikih, ki jim z endoskopskim pregledom ugotovimo refluksni ezofagitis višje stopnje, so zaviralci protonske črpalke edino zdravilo, ki uspešno odpravi težave in omogoči celjenje sluznice požiralnika. Težave pri blažjih oblikah lajšajo tudi antacidi in zaviralci receptorjev H2. Zdravljenje GERB je ponavadi dolgotrajno in lahko traja več let. Kadar zdravljenje ni učinkovito, se lahko odločimo tudi za operacijo. Imenujemo jo fundoplikacija. S posebno tehniko napravimo zatesnitev v področju spodnje zapiralke požiralnika in preprečimo zatekanje želodčne kisline.

Kaj lahko storimo sami

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Z jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije in sok citrusov. Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Tudi spanje s privzdignjenim vzglavjem lahko odpravi težave. Če kljub tem ukrepom težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika.

Doktor svetuje

Kdaj moramo nujno k zdravniku? K zdravniku morajo nujno vsi, ki imajo katerega koli od naštetih alarmantnih zakov:

- ***krvavitev iz prebavil,***
- ***težko požiranje in zatikanje hrane,***
- ***hujšanje,***
- ***vztrajno bruhanje,***
- ***stalno hudo bolečino v zgornjem delu trebuha.***

Bolnike z alarmantnim znakom in tudi tiste, ki imajo dolgotrajne težave in jim zdravila ne pomagajo, bo osebni zdravnik napotil na preiskave. Z njimi bo potrdil diagnozo, ocenil resnost bolezni in izključil zaplete.

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

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

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

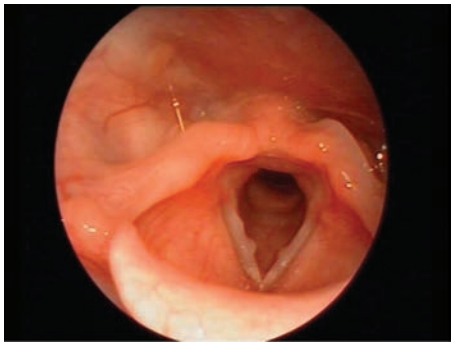
Specialist otorinolaringolog foniater

Specialist otorinolaringolog foniater je zdravnik, ki obravnava bolnike z motnjami glasu, govora in požiranja. Obravnava bolnike vseh starosti, od dojenčka do starostnika. Obravnava bolnikov večinoma poteka timsko, v timu so poleg foniatra še klinični psiholog in klinični logoped ter diplomirana medicinska sestra.



Doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., specialist otorinolaringolog

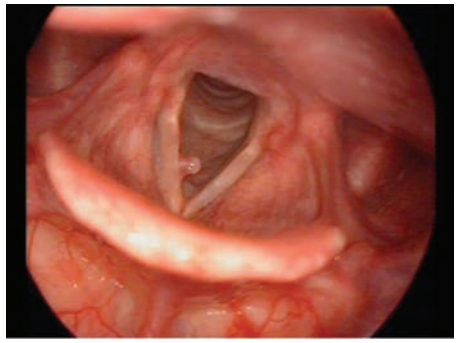
Glasovne motnje ali hripav glas imajo lahko že dojenčki in mali otroci, morda zaradi različnih bolezni (prirojene nepravilnosti, vnetja, posledice operacij …), najpogosteje pa zaradi glasovne zlorabe (prevelike in nepravilne rabe glasu). Pogosteje so hripavi otroci, ki hodijo v vrtec, in otroci iz velikih družin, kjer je okolje glasnejše. Pri teh otrocih navadno ob pregledu ugotovimo vozliče na glasilkah, ki so preprosto povedano žulji na glasilki.



slika 1.: vozliči na glasilkah

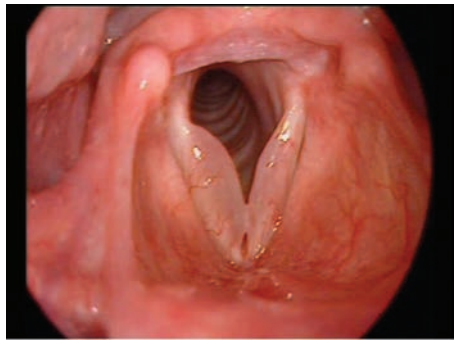
Redko pri hripavih otrocih ugotovimo rast virusnih bradavic na glasilkah, ki so posledica okužbe s humanim papiloma virusom (HPV) pri prehodu skozi porodni kanal od okužene matere.

Odrasli bolniki, ki prihajajo v foniatrično ambulanto, so najpogosteje tisti, ki opravljajo poklice z veliko glasovno obremenitvijo, to so vzgojitelji, učitelji, pevci, igralci, telefonisti, duhovniki, trenerji, prodajalci … Pri teh lahko ugotovimo le slabo tehniko tvorbe glasu (funkcionalno glasovno motnjo) ali pa že organske spremembe na glasilkah (vozliče ali polipe na glasilkah.



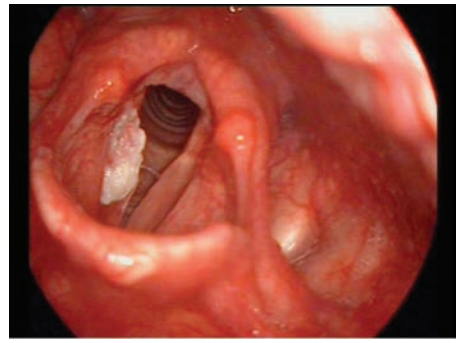
slika 2.: polip na glasilki

Foniater ugotovi vzrok za hripavost in če je treba, opravi operacijo benignih organskih sprememb na glasilkah (vozliči, polipi, oteklina glasilke, cista, virusne bradavice na glasilkah). Poleg tega so v foniatrični ambulanti pogosto pregledovani bolniki, ki imajo dejavnike tveganja za nastanek glasovnih težav, kot so kajenje, alergija, astma, refluks želodčne kisline, obolenja ščitnice, težave z vratno hrbtenico



slika 3.: edem gasilk

Težave z glasom imajo lahko tudi starejši bolniki. S starostjo se glas spreminja. Pri starostniku lahko postane glas nekoliko hripav, šibek in nestabilen, pri ženskah se zniža, pri moških pa zviša. Zmanjšajo se glasovne zmogljivosti.



slika 4.: rak glasilke

Foniater se ukvarja tudi z bolniki z rakom grla, sodeluje v diagnostičnem postopku, sledi zdravljenju bolnikov z rakom grla in v primeru operacije – odstranitve grla, ko normalen govor ni več mogoč, sodeluje pri rehabilitaciji in vpeljevanju nadomestne komunikacije, kjer tesno sodeluje s sodelavci: kirurgom kancerologom, kliničnim logopedom in kliničnim psihologom.



slika 5.: vnetje sluznice grla zaradi refluksa želodčne kisline

Pri foniatru so pregledani vsi kandidati pred vpisom na igralsko in glasbeno akademijo, da se izločijo tisti, ki že imajo obolenja ali poškodbo glasilk. Žal niso pregledani kandidati pred vpisom na pedagoško fakulteto in zato se lahko pozneje v poklicu pojavijo



glasovne težave, zlasti če tisti, ki imajo v poklicu veliko glasovno obremenitev ali so celo glasovni profesionalci, niso dobro seznanjeni, kako pravilno ravnati z glasom, in ne poznajo higiene glasu.

Foniater obravnava tudi bolnike z motnjami govora, naj gre za motnje razvoja govora pri otroku in upočasnjen govorni razvoj ali pa za pozneje nastale motnje govora kot posledice različnih bolezni, denimo po možganski kapi ali pri drugih nevroloških obolenjih ali poškodbah glave ter po operacijah raka v območju glave in vratu.

V zadnjih letih se vse bolj razvija tudi področje diagnostike in terapije motenj požiranja, kjer lahko pod nadzorom endoskopske kamere, ki se jo uvede skozi nos v žrelo, bolnik zaužije hrano in obarvano pijačo, ob tem pa opazujemo in ugotavljamo, kako poteka akt požiranja in na kateri ravni so težave oziroma ali obstaja nevarnost zatekanja hrane in pijače v spodnja dihala.

Ocenjujejo, da ima kar deset odstotkov bolnikov, ki obiščejo otorinolaringološko ambulanto, refluks želodčne vsebine v žrelo in grlo, v foniatrični ambulanti pa je ta delež še veliko višji, od 30 do 50 odstotkov.

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 specialistu 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 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Se počutite, kot da boste počili in vam hrana po zaužitju kar noče in noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje, za nameček pa vam nagajajo še vetrovi?

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.

NaturaMedica d.o.o.



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

Hemoroidi brez krvavitve

Pozdravljeni!

Pred približno desetimi leti sem imel po dolgotrajnem športnem naporu – s kolesom v hrib – prvič velike težave s hemoroidi. Bolečina komaj zdržna, zunanja večja trda bula, po približno petih dneh bolečin nisem več zdržal, sledil je poseg pri proktologu. Po posegu me je kakšen teden bolelo še bolj.

Od takrat, ne nujno kot posledica aktivnosti, se mi dokaj redno, recimo od tri- do petkrat na leto, pojavljajo manjše težave – bolečina, zunanja bulica in potem srbenje. Pomagam si s hladno vodo in mažem s kremo.

Letos na tedenskem smučanju sem ponovno imel večje težave, močnejša bolečina, večja in trša bula. Pomagal sem si na isti način in pazil še bolj. K sreči je bolečina brez posega izzvenela po dobrem tednu dni oziroma do normalnega stanja je trajalo približno tri tedne.

Povem naj še, da res pazim na prehrano, redno odvajanje, vsakokratno higieno, hladim z vodo … Redno in različno se gibljem.
Moja vprašanja so: Kaj lahko še storim, da se težava ne bo ponavljala oziroma ne bo razvila v hujšo obliko? Ali daljše sedenje na školjki (denimo 15 minut) lahko škodljivo vpliva? Ali bi moral opraviti kakšen pregled in če, kakšen in zakaj?

Hvala za odgovor.

Vojko, 51 let

Spoštovani gospod Vojko,

glede na opis težav so vzrok za vaše težave hemoroidi. Opisujete, da ste bili pred desetimi leti na pregledu pri zdravniku specialistu proktologu. Ob pregledu vam je proktolog najverjetneje opravil manjši poseg, ki se imenuje ligatura hemoroidov. Na ta način se hemoroidi odstranijo. Običajno je, da imate po posegu še kakšen teden bolečine.

Seveda pa se po toliko letih lahko težave ponovijo: imate lahko bolečine v predelu zadnjika, neprijeten občutek, lahko opažate tudi kri na blatu. Včasih lahko pride do nastanka krvnega strdka v hemoroidu (to imenujemo tromboza) in v tem primeru je prisotna močnejša bolečina, ki postopoma izzveni, lahko pa se težave stopnjujejo in je potreben poseg, ki ga opravljajo zdravniki kirurgi proktologi.

Kljub temu, da redno skrbite za higieno, prehrano in ostalo, so lahko težave trdovratne in postopoma vse hujše. Vsekakor vam svetujem pregled pri specialistu proktologu, ki opravi pregled. Morda bo potrebno ponovno zdravljenje hemoroidov. To lahko zdravnik oceni samo na podlagi pregleda.

Lepo vas pozdravljam,
Jurij Bednarik, dr. med. spec. internist

HEMOROIDI
razjede, razpoke
in vnetja
v predelu zadnjika



Proktis-M®
rektalno MAZILO in SVEČKE



Učinkovita pomoč
pri obnavljanju
analno-rektalnega
kanala

tudi po
proktoloških
operacijah

V lekarnah in spec. prodajalnah

www.proktis-m.si Dr. Gorkič

Vnetje nosne sluznice

Kaj z zamašenim nosom?

Pozimi se nam pogosteje dogaja, da nas srbi nos, da kihamo, da imamo suh ali celo zamašen nos. Gre za vnetje nosne sluznice ali rinitis, ta pa lahko, če ga zanemarimo in ne zdravimo, vodi tudi v resnejše bolezni (astma, bronhitis, sinusitis, vnetje srednjega ušesa).



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



Nos je s svojo sluznico namreč prva obrambna črta naših dihal – vdihani zrak se segreje, očisti in ovlaži, migetalčna aktivnost v nosu vdihane delce očisti v žrelo, obrambne molekule na površini sluznice imajo pomembno vlogo pri spopadanju telesa z vsemi »prišleki«. Kadar pa je površina sluznice nosu suha ali zasluzena (in nos zamašen), pa obrambni sistem sluznice nosu ne deluje tako, kot bi moral. In to lahko vodi v resnejše težave … Pomembno je torej, da skrbimo za zdravje nosne sluznice.

Kako pa se tega lotiti? Vsekakor ima že pri preventivi zelo pomembno vlogo fiziološka raztopina, ki vlaži in tako vzdržuje najprimernejše okolje za delovanje nosne sluznice. Po mnenju specialistov za ušesa, nos in žrelo bi moralo redno čiščenje oziroma vlaženje nosne sluznice preiti v dnevno navado, tako kot ščetkanje zob … Ko se enkrat razvije vnetje nosne sluznice, pa je na voljo kar nekaj zdravil in domačih receptov za lajšanje težav.

Pri prehladnih težavah je pomembno čiščenje nosu, če je ta zamašen, je pomembno, da si nos poskusimo odmašiti. Če s kihanjem in usekovanjem »na suho« ne uspemo, si moramo pomagati. Kako pa? Za to obstaja veliko napotkov, receptov in nasvetov. Vodilo in cilj vseh pa sta, da se sluz, ki je nabrana v nosu, zmehča in izloči. Tako nos postane spet prehoden.

Kako se torej lotiti čiščenja? Zlati standard je, kot že rečeno, fiziološka raztopina, kako, koliko in kako pogosto jo uporabljati, pa je stvar različnih pristopov. Pri majhnih otrocih od kapljanja fiziološke raztopine v nos in brisanja s kosmom vate, aspiratorjev za aktivno sesanje nabrane sluzi (smrklja) iz nosu do pripravkov za spiranje nosu skozi eno in potem še drugo nosnico. Odrasli si znamo nos spihati in je čiščenje tako seveda enostavnejše, lahko pa si tudi mi pomagamo s spiranjem.

Ob zamašenem nosu lahko prehodno uporabimo kapljice za nos, ki pomagajo tako, da nos odmašijo in si ga lažje očistimo. Pri določenih vrstah kapljic je treba biti pozoren, da jih ne uporabljamo predolgo (največ nekaj dni), saj lahko ob pretiravanju trajneje poškodujejo sluznico, kar lahko vodi v kronične težave. Predvsem pri zamašenih in bolečih sinusih (obnosnih votlinah) in tudi ob trdovratno zamašenem nosu si lahko pomagamo tudi z vlažnimi vročimi inhalacijami (po domače: glavo si pokrijemo z brisačo in se sklonimo ter dihamo nad posodo z vročo vodo) – vroča para bo zmehčala zastalo sluz v votlinah in lažje jo bomo potem izpihali. Tukaj je seveda potrebna previdnost, da se ne opečemo, nikakor pa to ni primerno za majhne otroke. Z njimi se je bolje zapreti v kopalnico, kjer smo zrak prej navlažili z vročo vodo.

Naravna zaščita pred alergeni

- Vlaži suho nosno sluznico.
- Umirja nosno sluznico.

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



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

Urinska inkontinenca pri ženskah

Urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki predstavlja zdravstveni, socialni in psihični problem, ki pomembno vpliva na kakovost življenja ženske.

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



Urinska inkontinenca je težavna tudi zato, ker o njej težko spregovorimo. Komunikacija med bolnikom in zdravnikom je ključnega pomena za uspešno odkrivanje in zdravljenje bolezni. Bolnice težave velikokrat ne omenijo zaradi sramu, nekaterim pa se zdi inkontinenca samoumevna oziroma normalna za njihovo starost. Šele na usmerjeno vprašanje zdravnika spregovorijo o svojih težavah.

Stresna in urgentna inkontinenca

Stresna urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina, ki nastane ob povečanju tlaka v trebušni votlini ob kašljanju, kihanju, športnih aktivnostih ali dviganju bremen. Za zadrževanje urina v mehurju in odvajanje je pomembno usklajeno delovanje sečnice in sečnega mehurja.

Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa posledica porodov, dvigovanja bremen in prekomerne telesne teže.

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

Pogosto pa sta prisotni obe vrsti in takrat govorimo o mešani inkontinenci.

Zdravljenje – od življenjskega sloga do kirurškega posega

Zdravljenje je odvisno od vrste in stopnje inkontinence. Pomemben je celosten pristop, ki upošteva življenjski slog pacientke, starost, delo, ki ga opravlja. Pri zdravljenju moramo

Vnetje mehurja?

- Canephron zdravi 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.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna naj bi ženske stiskale, kot bi želele ustaviti curek urina. Trening mišic naj bo intervalen: dolgi stiski – 10 maksimalnih stiskov mišic s trajanjem 5–10 sekund z 10-sekundnimi odmori; kratki stiski – 5-krat na hitro maksimalno stisnemo mišice in popustimo. Takšen sklop kratkih in dolgih stiskov naj bi izvajale trikrat na dan, 5–7 dni v tednu. Mišice medeničnega dna lahko okrepimo z napravami za elektrostimulacijo ali s stimulacijo v magnetnem polju na posebnem stolu.

upoštevati spremljajoče bolezni, statiko rodil in suhost nožnice zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zdravljenje poteka po stopnjah. Prvi so ukrepi za zdrav življenjski slog. Svetujemo zmanjšanje telesne teže, zaprtja, vnosa tekočin in kofeina, ki vpliva na pogostost uriniranja. Priporočamo pravilni položaj pri uriniranju in iztrebljanju, tehnike pri dvigovanju bremen in primerne športne aktivnosti.

Pri težjih stopnjah se odločamo za kirurško zdravljenje. Če so rodila spuščena, izvedemo klasično operacijo, pri kateri prerežemo sprednjo steno nožnice in dodamo podporne šive na mehur. Pogosto se odločamo za manj invazivno operacijo TVT, kjer napeljemo trak pod sečnico in ji s tem naredimo oporo. Če zaradi rizičnih dejavnikov ne moremo opraviti operacije, v nožnico vstavimo obroč, imenovan pesar.

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

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

Doktor svetuje

- pomembno je spregovoriti o težavah zaradi urinske inkontinence,
- redno izvajajajte vaje za krepitev mišic medeničnega dna,
- obstajajo možnosti kirurškega zdravljenja in tudi neinvazivne metode, kot je lasersko zdravljenje.

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

Zdravljenje z laserjem

Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti. Laserska terapija je neinvazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne zahteva anestezije. Primerna je za ženske vseh starosti, tudi za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.



MoliMed Premium
Ščitniki perila pri oslabljenem mehurju



Nevtralizator vonjav

Vpojno jedro za popoln občutek suhosti

Možnost posamičnega pakiranja



PO IZJEMNO DOSTOPNI CENI

Vaš brezplačni vzorec lahko naročite na
www.hartmannplus.si

Obiščite nas v naši specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki: HARTMANNplus

HARTMANN Naprej k zdravju

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana, Tel: 01/548 45 96, E-mail: info@hartmannplus.si



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 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Kakšna dama si?



HYGIEIA INTIMEA

DERMATOLOŠKO TESTIRANO IN HIPOALERGENO

Tekoče kremno milo za intimno nego.
Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4.0
- Ščiti pred bakterijami

INTIMEA je prava izbira za vsako damo. **Ana Klašnja**, balerina

www.intimea.si

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM in TUŠ.

Pridružite se nam na facebook.com/IntimeaSlovenija

ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

»Plomba«

Odločitev ni vedno preprosta

Pri zobozdravniku se pogosto soočimo z vprašanjem, ali se odločiti za kovinsko ali belo zalivko ali za fiksnoprotetično oskrbo zob. Vodilo so nam videz, cena in sugestija zobozdravnika. Ali vemo, kaj pomeni naša odločitev za dolgoročno zdravje in obstoj naših zob?



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.



Kovinska zalivka je narejena iz amalgama, ki je zlitina živega srebra in drugih kovin. Ob oblikovanju omarice za zalivko moramo zagotoviti pogoje, da zalivka v zobu obstane. Tako odvrtamo tudi zdravo zobno strukturo, da se zalivka obdrži v zobu, določene dele zobovine posnamemo tudi preventivno. Amalgamska zalivka se ne veže z zobom, ampak pasivno leži v izdelani omarici v zobu. Obsežnejše zalivke pomenijo oslabitev zobne strukture in takšni zobje so zaradi pasivne lege amalgama ter njegovega temperaturnega raztezanja po izdelavi lahko podvrženi pogostejšim razpokam vrškov. Amalgamske zalivke so tudi estetsko neprimerne.

Bele zalivke so iz kompozita, sestavljenega iz polimera, polnilnih delcev, vezavnih in sprožilnih molekul. Skozi leta so kompozite izboljševali in danes predstavljajo vzdržljive, estetske in predvidljive materiale. Poglavitna prednost je njihova vezava na zobno strukturo. Kemijska vezava zalivke, ki jo omogočajo različni vezni sistemi, spremeni pristop do izdelave zalivke, saj je ta minimalno invaziven in vključuje le obolele dele zoba. Zalivko izdelamo v barvi, presevnosti in ostalih anatomskih značilnostih zoba ter je za oko praktično neločljiva od naravne zobovine.

Med slabosti belih zalivk štejemo zapleten postopek izdelave, ki vključuje zagotavljanje čim bolj suhega okolja, tehnike nanašanja materiala ter oblikovanje zalivke v primeren odnos s sosednjimi zobmi. Lepila in materiali, ki jih uporabljamo, so zelo občutljivi na vlažno okolje ob izdelavi, kar lahko skrajša življenjsko dobo zalivke zaradi obrobnega prepuščanja in odstopanja materiala.

Slabosti belih zalivk lahko danes presežemo z uporabo delnih fiksnoprotetičnih izdelkov (inlay, onlay, luska). To so polnoporcelanski izdelki, ki jih izdela zobni tehnik v laboratoriju na podlagi natančnega odtisa. Končni material je stabilnejši in natančnejši, saj je izdelan v nadzorovanem okolju laboratorija. Končni izdelek je bolj predvidljiv, dalj časa obstojen v ustih in biološko še bolj prijazen do okoliških tkiv. Izdelke ravno tako prilepimo na preostalo zobovino.

Primerjava lastnosti materialov pokaže, da ima vsak svoje slabosti in prednosti. Odločitev za amalgamsko zalivko je včasih lahko preuranjena in lahko znatno skrajša življenjsko dobo zoba. Ob obnovitvi amalgamske zalivke vedno izgubimo nekaj zdrave zobovine in verjetnost razpok se tako le povečuje. Odločitev za kompozitno zalivko mora vsak terapevt kritično pretehtati in jo predlagati le tedaj, ko je prepričan, da ne bo ogrožen klinični postopek izdelave in s tem posledično tudi življenjska doba zalivke. Ob večjih defektih krone, še posebej po endodontskem zdravljenju, svetujemo izdelavo tako imenovanih endokron (delni fiksnoprotetični izdelek) ali onlayev, ki učinkoviteje preprečijo morebitno prehajanje bakterij in pokanje zoba.

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.


Norveški dizajn
Jordan*
*Love your teeth
NOVO
ZOBNE ŠČETKE
ULTIMATE
YOU
EKSPLOZIJA
BARV V VAŠI
KOPALNICI
Z novimi zobnimi ščetkami Jordan Ultimate YOU ni več razloga, da med ščetkanjem zob ne bi bili dobre volje. Zaradi pestrih barv ščetk rutinsko opravilo ne bo več dolgočasno, z majhno glavo nežnih ščetin in ergonomskim držalom pa boste zobe še temeljito očistili. Navdušeni boste vsi, ki so vam pri srcu uporabni in oblikovno dovršeni izdelki.
Zobne ščetke Jordan Ultimate YOU 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!

Izvrstna rešitev,
s katero se boste izognili
dolgim čakalnim vrstam

Naše storitve ...
... za vaše zdravje

Kako še bolje poskrbeti za vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih!



Zakaj je Prva zdravstvena asistenca prava rešitev?

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

PRISTOPNICA:

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca** (želim takoj in po redni ceni)

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca** (želim po znižani ceni 5 € mesečno do prvega pregleda)

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA

☐ SPECIALIST

Podpisani pristopam k programu "Prva zdravstvena asistenca" in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev. S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.

Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

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

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite
www.pza.si
0820 08240



Ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa!

Potrebe, želje in zdravstveno stanje ljudi se zelo razlikujejo. Ker trenutno morda nimate zdravstvenih težav, ne želite plačevati mesečnih prispevkov samo »za vsak primer«, če se zgodi. Želite pa občutek varnosti. Zato imate zdaj za manj kot petino cene na voljo storitev, ki vam je na voljo takoj, ko jo potrebujete.

Še nikoli tako ugodno, udobno, hitro in koristno

KAJ TO POMENI

Namesto že tako ugodne cene 29,75 € boste zdaj plačevali **samo 5 € mesečno**.

KAJ DOBIM

Prejeli boste **kartico** Prve zdravstvene asistence, s katero boste lahko takoj dostopali do storitev, ki jih ponujamo: pregledi pri zdravnikih specialistih, hitro, brez napotnice, 24/7 zdravniški nasveti in obiski na domu, brez doplačil in drugih ugodnosti. V znesku 5 € mesečno imate že takoj vključeno **svetovanje zdravnika po telefonu**.

- **Kadarkoli** (24/7 – vsak dan, cel dan)
- **Kjerkoli** (doma, na dopustu, obisku, v službi, izletu …)
- **Kdorkoli** (vi in vaša ožja družina)

KDAJ MI STORITEV PRIPADA

S podpisom nove pogodbe s PZA do 30. aprila 2016 **takoj** dobite pravico do svetovanja zdravnika 24/7.
Na brezplačen pregled pri specialistu ali obisk zdravnika na domu se boste lahko naročili **takoj, ko boste to potrebovali**, polni znesek mesečnega prispevka pa boste začeli plačevati šele mesec kasneje.

KOLIKO ME TO STANE

Neomejeno število posvetov je vključeno v mesečni znesek **5 €,** ki ga boste plačevali vse do takrat, ko boste opravili prvi brezplačni pregled pri specialistu ali obisk zdravnika na svojem domu.
Do prvega pregleda pri nas, ali obiska zdravnika na vašem domu, ki ga boste imeli seveda brezplačno, velja cena 5 € mesečno. Polno ceno, to je od 24,08 – 29,75 €/mesec, boste začeli plačevati šele v mesecu po prvem brezplačnem pregledu.

KAKO SI ZAGOTOVIM najmanj 80 % NIŽJO CENO?

Pridružite se PZA s priloženo **PRISTOPNICO** najkasneje do 30. aprila 2016!
Takoj oziroma najkasneje **do 30. aprila 2016** nam pošljite izpolnjeno PRISTOPNICO in si s tem zagotovite **najmanj 80 % nižjo** ceno za storitve Prve zdravstvene asistence, saj boste do vključno opravljenega prvega pregleda oziroma obiska zdravnika na domu namesto 29,75 plačevali **samo 5 € mesečno.**

-80 %

Do 30. aprila 2016 nam pošljite izpolnjeno PRISTOPNICO in si s tem zagotovite **najmanj 80 % nižjo ceno** za storitve Prve zdravstvene asistence, saj boste do vključno opravljenega prvega pregleda oziroma obiska zdravnika na domu namesto 29,75 plačevali **samo 5 € mesečno.***

*Znesek 5€/mesec velja samo ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 30. aprila 2016, s to pristopnico ali s tem kuponom, in se spremeni šele prvi mesec po opravljeni prvi storitvi pregleda ali obiska zdravnika na domu.



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

Limfna drenaža – sopotnica pri oblikovanju telesa

Bližje ko je poletje, večkrat se ustavimo pred ogledalom in strmimo v svojo podobo; opažamo spremembe na telesu in se trdno odločimo, da jih pred poletjem odpravimo. Če si ne pomagamo s kirurškimi metodami, se preoblikovanje telesa ne bo zgodilo čez noč. Kako naj se lotim oblikovanja svojega telesa?

Mantra današnjega sveta je hitro. Hitro bi radi postali lepi, zdravi, polni energije. Izgubili kilograme, odvečne centimetre. Po možnosti brez napora in bolečin. Seveda čudežna tabletka ne obstaja, zato je ključno, da se preoblikovanja lotimo celostno – s pravilno prehrano in vadbo. Pri tem pa je lahko odlična sopotnica tudi terapija z limfno drenažo.

Čistilni sistem našega telesa

Da bi lahko razumeli, kako pomemben je limfni sistem, je najprej čas za njegovo osebno izkaznico. Limfni sistem je del našega imunskega sistema. Njegova naloga je odstranjevanje odvečnih snovi in tekočine iz telesa. Limfa je prosojno rumenkasta tekočina (v našem telesu je trikrat več limfe kot krvi). Limfna tekočina je sestavljena iz vode, odmrlih celic, bakterij, virusov in odpadnih snovi, ki nastajajo pri procesu metabolizma. Limfni sistem je torej nekakšen čistilni sistem, ki poteka ob venskem krvnem obtoku. V bezgavkah se limfna tekočina prefiltrira, očiščena pa se nato v vratnem delu vrača nazaj v krvni obtok. Limfni sistem je torej nekakšen čistilni sistem; limfna tekočina se premika izredno počasi, sistem pa za svoje delovanje nima nobenega »pogonskega« aparata, kot ga ima kardiovaskularni sistem; tukaj nastopi masaža, ki spodbudi delovanje limfnega sistema.

Tehnika, ki bo kmalu dočakala stoletnico

Napačno bi lahko sklepali, da gre za pogruntavščino današnjega časa. Dr. Emil Vodder in njegova žena dr. Estrid Vodder sta pri svojih pacientih, ki so trpeli zaradi kroničnih infekcij zgornjega dihalnega sistema in ponavljajočih se prehladov, ugotavljala, da imajo

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



Petra Kordiš, pacientka

Je limfna drenaža primerna zame?

Po vseh naštetih dejstvih sem se odločila, da jo preizkusim tudi sama. Strojna limfna drenaža traja malo manj kot eno uro; prek elastičnih pajkic si nadeneš posebne hlače, ki so videti kot skafander.

Program traja približno eno uro, v tem času je tvoja edina naloga, da v ležečem ali polležečem položaju pošlješ svoje skrbi daleč stran in se prepustiš nežnemu masiranju, ki poteka od nožnih konic do pasu. Četudi se ti zdi, da se v tvojem telesu ne dogaja nič posebnega, sem spremembe začela opažati takoj po terapiji; iz telesa se odvaja odvečna voda in z njo strupi, koža postane bolj napeta in svetleča.

- Obisk priporočam vsem, ki se najdete med naslednjimi vrsticami:
- Če vam kdaj otekajo noge oziroma imate občutek težkih nog.
- Če se spopadate z vsakodnevnimi stresnimi situacijami.
- Če se soočate z zastajanjem vode v telesu.
- Če si želite preoblikovati svoje telo in pomagati pri odstranjevanju celulita.
- Če želite poskrbeti za boljši imunski sistem.
- Ali pa če si želite enostavno privoščiti eno uro odmika od norega sveta.

Vstopili smo v marec in če se vam zdi, da so bile zimske počitnice predolge in je čas za pripravo na toplejše mesece, začnite danes. Tako bodo vaše možnosti, da se zadovoljno sprehajate v najljubših kopalkah, veliko večje kot čez tri mesece, ko boste recepte iskali v člankih tipa »kako do sanjske postave v le 20. dneh«, kajti to je mogoče samo s fotomontažo.

Imate samo eno telo!

vsi povečane vratne bezgavke. Medicinsko znanje limfnega sistema je bilo v tridesetih letih šibko; sprejela sta izziv in začela raziskovati novonastalo področje. Dve leti pozneje sta uvedla terapijo, ki s krožnimi gibi spodbuja limfni pretok in tako blagodejno deluje na celotni sistem. Leta 1936 sta tehniko predstavila na kongresu v Parizu in po drugi svetovni vojni začela o terapijah poučevati v skandinavskih deželah.

Tehnika, ki pomaga pri izločanju odpadnih snovi

Limfna drenaža je posebna tehnika, ki pomaga limfnim žilam odvajati breme. Gre za nežno masažo, ki poteka vzdolž limfnih žil. Terapija je uporabna v medicini, kjer jo uporabljamo za zmanjšanje edemov po operativnih posegih, pri poškodbah živcev, motnjah prebavnega trakta … Pri oblikovanju telesa nam limfna drenaža pomaga pri odpravljanju celulita, kot preventiva pri zatekanju nog ali za ohranjanje tonusa kože. Lahko je tudi nepogrešljiv del rehabilitacije po večjih športnih obremenitvah.

Ker terapija krepi imunski sistem in deluje protistresno, je odlična tudi kot preventivno sredstvo za dobro počutje.

t: 0820 08240

Več informacij o strojni limfni drenaži in naročilo na terapijo:

narocanje@klinika24.si
team@estetika-ahcan.si

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

Doktor 24 KLINIKA

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Suho oko

Ko se ne morete niti zjokati

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



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

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

Precej pogosta bolezen

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

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

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

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

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

Po anamnezi, kliničnem pregledu in različnih diagnostičnih testih bolniku pojasnimo, kakšno bolezen ima, kakšno bo zdravljenje in

SUHO OKO

VISMED
Naravna rešitev pri težavah s suhim očesom.
Popolnoma brez konzervansov.



Vismed® Multi in Vismed® Gel Multi sta na voljo v posebnem stisljivem vsebniku s filtrom, ki omogoča uporabnost še 3 mesece po odprtju.



Vlaži in neguje

Vismed in Vismed Gel sta na voljo tudi v enoodmernih vsebnikih.

POMOČ PRI TEŽAVAH Z VEKAMI



Ilast
Lingettes - Wipes
Sterilne čistilne krpice
ZA ENKRATNO UPORABO

NOVOST

OČESU PRIJAZNO
Prilagojena sestava
brez
> alkohola
> konzervansov
> dišav

> Mehke na otip
Vlakna prepojena z viskoznim gelom
> Absorbcija brez vtiranja
Struktura vlaken v obliki satja
> Brez vonja
Brez alkohola, brez dišav

ČIŠČENJE

NOVOST
Ilast
Lingettes - Wipes
PRIPOROČAMO
Za čiščenje robov kože vek in obraza
20 sterilnih čistilnih krpic
Zadošča za 10 dni.



Ilast
Hydraclean
PRIPOROČAMO
Za čiščenje robov kože vek in obraza.
Čistilni gel v 50 ml plastenki z brez-zračno črpalko.
Zadošča za približno 2 meseca.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

NEGA
Nova izboljšana plastenka
Ilast
Care
PRIPOROČAMO
Za nego in lajšanje težav s kožo na vekah.
Krema v 30 ml plastenki z brez-zračno črpalko.
Zadošča za približno 2 meseca.



Zastopa:
Optimed d.o.o.
Litostrojska 44c
1000 Ljubljana

kaj lahko pričakuje. To ni bolezen, ki bi ji lahko ozdravili, lahko pa bolniku pomagamo, jo zdravimo in mu poskušamo zmanjšati težave v vsakdanjem življenju.

Zdravljenje

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

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

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

OČESNA AMBULANTA

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Številni vzroki

Suhe oči so pogosto težava starejših ljudi, še posebno žensk. Pogosteje se pojavijo pri tistih, ki imajo bolezni vezivnega tkiva, Sjogrenov sindrom, se zdravijo z estrogeni ali nekaterimi drugimi zdravili - gre predvsem za zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretike, hormonske kontraceptive, antidepresive in podobno -, pa naprej pri prehrani z nizko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3 in pri pomanjkanju vitamina A. Prehodne težave lahko nastopijo tudi po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije. Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne površine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom.

Pomen prehrane

Študije so pokazale, da je pri zdravljenju in preprečevanju nastanke suhih oči pomembna hrana, ki ima velika omega 3 in malo omega 6 maščobnih kislin. Pri ustreznem uživanju le teh je izboljšanje vidno tako pri Schirmerjevem testu kot pri TBUT. Včasih je težko doseči ustrezen vnos omega 3 kislin s hrano, takrat potrebujemo ustrezne nadomestke.

Maščobe so za zdravje oči in organizma nasploh nepogrešljive. Omega 3 maščobne kisline spadajo med funkcionalna živila, to so tista živila, ki poleg zagotovavljanja osnovnih hranil prispevajo k boljšemu zdravstevenemu stanju ali zmanjšujejo tveganje za razvoj bolezni. Morske ribe (losos, sardine) ter laneno olje naj bodo na našem jedilniku, če imamo suhe oči.

Kajenje, alkohol, kava in suho oko

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

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

Nekatere študije so pokazale, da pitje kave pri nekaterih ljudeh poveča produkcijo solz, vendar je učinek precej individualen.

Preventiva

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

Doktor svetuje

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

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

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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

Ko postanejo kosti krhke in lomljive

Osteoporoza je načeloma bolezen starejših ljudi. Dobesedno pomeni porozne kosti – kosti, ki so bile močne, postanejo zaradi osteoporoze krhke in lomljive. Gibi, ki se zdijo sami po sebi umevni, denimo skloniti se in pobrati časopis ali dvigniti težje breme, lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Večina ljudi žal niti ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Takrat je bolezen že napredovala. Najpogosteje pride do zlomov vretenc, kolka ali roke tik nad zapestjem. In zlomi zaradi osteoporoze niso nedolžni, pač pa imajo lahko zelo hude posledice.



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

(Povzeto po »Vse kar moram vedeti o osteoporozi – doc. dr. Tomaž Kocjan, dr.med. spec. endokrinolog)

Tveganje ženske, da bo umrla zaradi zapletov po zlomu kolka, je enako tveganju za smrt zaradi raka dojke. Umre namreč skoraj četrtina bolnikov, ki utrpijo zlom kolka, in to že v prvem letu po zlomu. Zaradi zlomov vretenc, ki so najpogostejši zlomi zaradi krhkosti kosti in ostanejo v dobri polovici primerov neprepoznani, se bolniki znižajo za več centimetrov, njihov hrbet postane ukrivljen, pojavijo se težave z dihanjem, lahko tudi vnetje požiralnika.

Toliko za malce strah zbujajoč uvod v temo osteoporoze. Vendar žal brez pretiravanja.

Kako nastane osteoporoza

Kosti so sestavljene v glavnem iz beljakovinskega ogrodja, v katerega se nalagata kalcij in fosfat. Kosti so zato močne in prožne obenem, tako so lahko odporne tudi proti zelo velikim obremenitvam. Kosti se vse življenje neprestano prenavljajo. Tvorba kosti prehiteva njeno razgradnjo, dokler ne dosežemo največje kostne mase, kar se zgodi nekje do 30. leta starosti. Pozneje se začne kostna masa postopno manjšati. Proces se zelo pospeši pri ženskah v prvih petih letih po menopavzi, nato pa poteka pri obeh spolih enako hitro, tako je med bolniki z osteoporozo kar 80 odstotkov žensk, saj imajo ženske že v začetku na splošno manjšo kostno maso kot moški.

Kaj pospešuje nastanek osteoporoze

Vseh vzrokov še ne poznamo. Znani so nekateri dejavniki, ki zelo povečajo tveganje njenega nastanka. V prvi vrsti je to spol, pri ženskah je nevarnost za razvoj bolezni večja kot pri moških (nižja telesna teža, tanjše kosti in hitro zmanjševanje kostne mase po menopavzi). Tudi starost je pomemben dejavnik, saj kosti, tako kot ves preostali organizem, z leti propadajo. Če uživate manj kalcija in vitamina D, je nevarnost prav tako večja, če v hrani pretiravate z beljakovinami in soljo, se lahko zaloge kalcija v telesu prav tako zmanjšajo. Nujna je telesna dejavnost in opustitev



kajenja ter omejitev uživanja alkoholnih pijač, prav tako pa je priporočljiva omejitev prave kave.

Če jemljete določena zdravila, ste morda prav tako bolj ogroženi za pojav osteoporoze. V prvi vrsti so to glukokortikoidi, to so zdravila za zdravljenje artritisa, astme, bolezni pljuč, ledvic in jeter, vnetnih bolezni črevesja, lupusa eritematozusa, pa tudi po presaditvi organov in ob zdravljenju raka. Škoduje tudi preveč ščitničnih hormonov, zdravila proti epilepsiji, nekatera zdravila za zdravljenje raka prostate in raka dojke, imunosupresivna zdravila (metotreksat, ciklosporin A), heparin in holestiramin, nekatera moderna zdravila proti depresiji, nekatera zdravila za sladkorno bolezen (tiazolidindioni) in pa dolgotrajno zdravljenje z visokimi odmerki zdravil proti želodčni kislini. Vsekakor sta potrebna temeljit premislek in posvet z zdravnikom.

Kako odkrijemo osteoporozo

Predvsem moramo nanjo najprej pomisliti. Pred morebitnim zlomom osteoporoza namreč ne povzroča nobenih težav, zato je edini način, da jo pravočasno odkrijemo in zdravimo, merjenje mineralne kostne gostote. Merimo jo s posebno napravo, ki deluje na osnovi rentgenskih žarkov. Z njo lahko odkrijemo osteoporozo in napovemo, kakšna je nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami ocenimo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljamo učinek zdravljenja osteoporoze.

Orientacijsko meritev kostne gostote lahko opravimo tudi z ultrazvočnim pregledom petnice, vendar se s tem načinom meritve postavi le sum in ne dokončna diagnoza – ob sumu je potrebno opraviti meritev z zgoraj omenjeno napravo.

Kdo mora opraviti meritev kostne gostote?

Zelo priporočljiva je meritev za ženske, pri katerih je nastopila zgodnja menopavza pred 45. letom in pri katerih gre za izostanek menstruacije za več kot eno leto. Prav tako za vse bolnike, ne glede na spol, ki se zdravijo z glukokortikoidi več kot tri mesece, ki imajo nizko telesno težo pod 60 kg, pri katerih se je v ožji družini zgodil zlom kolka pri sicer manjši poškodbi oziroma pri vseh tistih, ki imajo katero koli od bolezni, ki jih spremlja majhna kostna gostota – hipogonadizem, hipertirozo, hiperparatiroidizem, cushingov sindrom, vnetno bolezen črevesja, celiakijo, jetrne bolezni, bolezni kostnega mozga, revmatoidni artritis, lupus eritematozus, ledvične bolezni, anoreksijo nervozo ali so preživeli presaditev organov.

Meritev je priporočljiva pri vseh, ki so utrpeli zlom pri manjšem padcu ali poškodbi ali je bil pri njih na podlagi rentgenskega fotografiranja postavljen sum na osteoporozo. Dobro jo je opraviti tudi, če ste se od mladosti znižali.

Kaj narediti ob slabem izvidu

Ker lahko osteoporoza pomeni tudi drugo kostno bolezen, so najprej potrebne laboratorijske preiskave za izključevanje teh bolezni, ki lahko posnemajo osteoporozo. Če se s temi preiskavami ne odkrije nobena druga bolezen kosti oziroma vzrok, se začne zdravljenje osteoporoze. Obstaja kar nekaj različnih zdravil in načinov jemanja, potrebna sta posvet in skrbna izbira primernega. Vsekakor je treba ob rednem jemanju zdravil dodati tudi kalcij in vitamin D ter živeti zdravo v vseh pomenih.

FLEXOVITALIS



Obiščite nas na Flexovitalis
Več informacij na: www.flexsovitalis.com

ALI STE VEDELI:

- da ima vsaka četrta oseba težave s sklepi ter, da število ljudi s tovrstnimi težavami še narašča.
- da je obraba sklepnega hrustanca pogostejša po tridestem letu starosti kot posledica starostnih sprememb in mehanske obrabe.
- da sklepni hrustanec ni mrtva tvorba, ampak je sestavljena iz hrustančnih celic, ki proizvajajo hrustančno maso, katero sestavlja 70% kolagena.
- da tvorba in obraba hrustanca potekata neprestano, zato je preventivna skrb za sklepe pomembna.

ALI VESTE, DA ZA TO OBSTAJAJO REŠITVE?

Izdelki Flexovitalis Collatal in Progel so pravi odgovor na to, saj z njihovo redno uporabo poskrbite, da vas bolečine v sklepih ne bodo omejevale pri vašem gibanju.

IZDELKI FLEXSOVITALIS:

- so narejeni po originalni formuli, s skrbno pregledanimi vsemi ključnimi sestavinami.
- so izdelani iz aktivne sestavine Fortigel® ter vitamina C, ki imata pomembno vlogo pri nastajanju kolagena. Kolagen je gradnik našega celotnega telesa. Z elastinom podpira vse notranje organe, tkivu daje obliko, moč, fleksibilnost in trdnost.
- v pakiranju Collatal prah in Collatal ampule vsebujejo 10 g aktivne sestavine Fortigel® (9 g beljakovin), kar je priporočena dnevna količina. Poleg tega izdelek Collatal prah vsebuje 80 mg vitamina C (100% PDV), izdelek Collatal ampule pa 60 mg vitamina C (75% PDV).
- Progel mazilo je odlično dopolnilo ob uživanju izdelkov Collatal prah in Collatal ampule, saj ga nanesemo na mesto bolečine in ga s pomočjo masaže vtremo v sklep. Tako dosežemo še večji učinek.

Izdelke lahko kupite v vseh lekarnah in Sanolaborjevih specializiranih prodajalnah. Lahko pa jih naročite tudi na tel. št.: **080 34 00** ali preko spleta: **info@flexovitalis.com**.

☐ **Collatal ampule**	17,50 €
☐ **Collatal prah**	16,95 €
☐ **Progel mazilo**	12,80 €

Plačilo ob prejemu.

Spomladanska utrujenost – jo čutite tudi vi?

Letošnja zima se počasi poslavlja. Vsak dan smo priča daljšanju dnevne svetlobe in že zdaj nam kakšen dan postreže s prav pomladanskimi temperaturami. Ste opazili zvončke, žafrane in druge spomladanske cvetlice? Se tudi v vas prebuja nemir? Imate občutek, da bi morali postoriti še toliko stvari, vendar nimate dovolj energije in ste stalno utrujeni? Brez skrbi. Verjetno vas tare le spomladanska utrujenost.



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

Kaj je spomladanska utrujenost

Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo (SAD), ki je posledica vegetativne reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja v razpoloženju, zaspanost, glavoboli, omotica, večja želja po ogljikovih hidratih, nenasiten tek in pridobivanje telesne teže.

Pogosto se kaže kot depresivna epizoda v zimskih mesecih. Prve simptome lahko opazimo že novembra, ko je vse manj naravne sončne svetlobe. Navadno so težave najbolj izrazite januarja in februarja ter končno izzvenijo do konca pomladi.

Krivec za vse je mati narava. Naše telo je namreč usklajeno s ciklom narave. Psihično in fizično se odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, vlažnost in pritisk v okolju. Prilagoditev se ne zgodi čez noč. Za to je potreben čas. Večja ko so nihanja v temperaturah, večje breme občutijo tisti bolj občutljivi in dalj časa imajo težave.

Razlogi za utrujenost: genetika

Nekatere študije so pokazale, da so za to motnjo dovzetnejše ženske med 30. in 40. letom. Prizadene pa lahko vsakogar med nami. Bolj občutljivi so posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oziroma depresijo. Simptome navadno težje prenašajo starejši in tisti z velikimi nihanji v krvnem tlaku.

Razlogi za utrujenost: spanec

Narava vsak dan za nekaj minut prestavi čas sončnega vzhoda in zahoda. Naša notranja biološka ura na žalost ni tako fleksibilna. Vsi imamo svoje rutine in navade, ki pomembno vplivajo na naš cikel spanja. Kakršna koli sprememba hitro poruši ravnovesje. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo dve uri prej kot običajno? Verjetno vam ni uspelo. Zakaj? Ker telo ne more tvoriti »zalog spanja« in ker svoj bioritem prestavljate počasneje, kot to lahko stori narava.

Razlogi za utrujenost: svetloba

Nenaden dvig temperatur okolja spodbudi naše telo k ohlajevanju. Žile se razširijo in naš metabolizem se pospeši. Pri večini se to odrazi z nižjim krvnim tlakom, ki ga čutimo kot utrujenost in omotico ob vstajanju. Počutje pogosto opišejo s prispodobo ožete cunje. K temu slabemu počutju veliko doprinesejo hormoni. Če naše telo ne dobi dovolj dnevne svetlobe, se zmanjša sproščanje »hormona sreče« – serotonina. Telo tvori več melatonina (spalni hormon) in posledica je padec metabolizma in slabše razpoloženje. Izpostavljenost sončni svetlobi regulira tudi tvorbo vitamina D, ki krepi imunski sistem in kosti ter preprečuje depresijo.

Največ, kar lahko storite zase, je, da čim več časa preživite na prostem, v naravi. Dopolnilna izbira je svetlobna terapija oziroma kopel. Gre za obsevanje s svetlobo, podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV-sevanja. Ker njen spekter vsebuje infrardečo svetlobo, deluje nekoliko globlje pod kožo. Tako lahko izboljša prekrvavitev ter blaži bolečine. Svetlobna terapija se poleg zdravljenja sezonske motnje razpoloženja uporablja tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure na dan.

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje

OKREPITE IMUNSKI SISTEM

NOW MULTIVITAMINI,
100 tablet za 100 dni

- Sinergična kombinacija 22 vitaminov in mineralov.
- Z likopenom in luteinom.
- Vegetarijanska/veganska formula.



PONOVNO NA VOLJO

HIŠA ZDRAVJA

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

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



Telesna aktivnost

Gibanje je nujno, vendar ne pretiravajte s skrajnimi napori. Če ste bili čez zimo neaktivni, za začetek izberite lažje in raznolike vadbe. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3–4-krat na teden). Dovolite svojemu telesu, da se prebudi iz zimskega spanja. Savna z izmenjujočimi hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe v naravi. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Njen blagodejni učinek lahko traja vse do enega tedna.

Hrana

Priporočljive so jedi, ki izboljšajo razpoloženje. Če ste se odločili za spomladansko dieto, izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom za enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen kuhan krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje.

V času prehoda v pomlad potrebujemo obilico vitaminov in mineralov. Napolnite zaloge mikroelementov tako, da izbirate med sezonskim sadjem in zelenjavo. Uživajte več obrokov lahke hrane, ki ne napenja.

Pomanjkanje železa je najpogostejši vzrok za slabokrvnost in utrujenost. Dober vir železa so vse vrste temnega mesa, jetra, perutnina, školjke in ribe. Na vrh seznama sodijo še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, šparglji, žito, paradižnikov sok … Tudi suho sadje, kot so rozine, marelice, datlji, slive, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje, so dober vir železa. Njegova absorpcija je boljša, če zaužijete sadje s hranili, ki vsebujejo več vitamina C.

Dr. Steinberger® Nach.

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

Kadar je le mogoče, svojo hrano začinite. Kapsaicin (sestavina pekoče paprike, feferonov in čilija, ne pa tudi navadnega popra) v pekoči hrani stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, zato se dvigne raven endorfinov – hormonov za blažitev stresa in bolečine.

V krznih trenutkih oziroma napadih lakote posezite po banani, avokadu, datljih, figah in oreških.

Pijača

Ne pozabite na zadostno količino tekočin, najprimernejša med vsemi je še vedno voda. Dobra hidracija pripomore k dobremu počutju. Izogibajte se kave, saj povzroči nihanja v razpoloženju. Boljši nadomestek so sadno-zelenjavni kašasti sokovi ali juhe.

Kaj storiti, če težave ne izzvenijo

V primeru dolgotrajne utrujenosti svetujemo obisk zdravnika. Izključiti je treba slabokrvnost in težave s ščitnico.

Kadar se slabo razpoloženje prevesi v depresijo, postanejo simptomi tako moteči, da kvarijo kakovost življenja. Takrat je potrebno zdravljenje z zdravili oziroma psihoterapijo.

Ne obupajte prehitro! Pomlad na koncu vseeno zmaga in tudi letos ji bo uspelo prebuditi življenje. Poleg lepšega vremena bo dvig ravni spolnih hormonov in endorfinov razlog, da bomo tudi mi bolj dovzetni za druženje in ljubezen.

Dobrodošla, pomlad!





Za izboljšano delovanje imunskega sistema

Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Prispeva k umskim zmogljivostim

Matični mleček iz Lekarne Ljubljana

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

Klopi prihajajo

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Kadar so zime mile, kot je bila letošnja, in pomladi vlažne, se poveča možnosti preživetja klopov in so ti še bolj aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako traja od februarja pa vse do novembra. Ponekod, denimo na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.



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



Klopi živijo v Sloveniji praktično povsod in smo pred njimi varni tako rekoč le v gorah. Živijo namreč v gozdni podrasti in travi do 600 m nadmorske višine, včasih pa tudi višje (vse do 1600 m nadmorske višine). Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Zato vbod klopa ne boli in ga lahko zgrešite. Najraje se pritrdijo tam, kjer je koža najtanjša in najmehkejša – za ušesi, v pazduhah in dimljah oziroma v pregibu komolčnega in kolenskega sklepa ter ob popku. Prav je, da si po vsakem sprehodu v naravi temeljito pregledamo kožo.

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni:

- Lymsko boreliozo,
- klopni meningoencefalitis,
- humano granulocitno anaplazmozo.

Z enim samim vbodom lahko klop prenese naenkrat več povzročiteljev bolezni.

Ob pravilni odstranitvi klopa in v primeru, da se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

Lymska borelioza

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

Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot pet centimetrov, traja več kot en teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv na otip. Razvije se pri približno 80 odstotkih okuženih. Pri nekaterih okuženih lahko izpuščaj izostane.

Okužbo v tem primeru dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po 3–4 tednih. V kolikor spregledamo prvi izpuščaj, se lahko pojavijo drugi, ki pa so na drugem mestu na telesu.

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

Nadaljevanje na strani 33

Naj en sam klop ne uniči življenja!

Z virusom klopnega meningoencefalitisa sem se okužila spomladi. Klopa na sebi nisem nikoli našla, bilo je dovolj, da me je ugriznil, okužil in odšel. Bolezen je izbruhnila sredi prireditve v sinovem vrtcu, obšla sta me slabost in hud glavobol, dobila sem visoko vročino. Prepričana, da je le viroza, sem nekaj dni počivala in bilo mi je bolje.

Čez tri tedne se je ponovilo. Tokrat je bil glavobol nevzdržen, ves čas sem bruhala in imela drisko. Odpravila sem se k svojemu zdravniku, vendar preiskava krvi kakšnih resnih odstopanj ni pokazala. Sama pa sem čutila, da je nekaj hudo narobe. Zdravnik je bil do mojega predloga, da me napoti na kliniko za infekcijske bolezni, sprva zadržan. Na kliniki so mi punktirali kostni mozeg in takoj ugotovili, da sem okužena z virusom klopnega meningoencefalitisa.

Ker usmerjenega zdravljenja bolezni ne poznajo, so mi z infuzijo povrnili izgubljeno tekočino, me oborožili z močnimi tabletami in me zaupali v domačo oskrbo.

Kmalu pa se je porodniški dopust končal in vrnila sem se v službo, kjer sem doživela popoln šok. Pri delu z računalnikom me je neznosno bolela glava, ničesar, kar sem prebrala, si nisem zapomnila. Na srečo sem imela možnost premestitve na drugo, ustreznejše delovno mesto. Glavoboli so me spremljali še vsaj dve leti, za vrnitev v zdravstveno kondicijo, ki sem jo imela pred boleznijo, pa sem potrebovala več kot štiri leta.

Ko se danes spominjam tega mučnega obdobja, lahko ugotovim le, da sem imela neznansko srečo. Bolezen bi mi lahko trajno uničila zdravje in me spravila ob službo. Moje znanje, po stroki sem namreč doktorica veterinarske medicine, in intuicija sta mi pomagala, da sem vztrajala pri potrebni diagnostiki.

Po moji bolezni so se proti virusu klopnega meningoencefalitisa cepili vsi člani moje družine. Zakaj bi ugriz enega samega klopa obrnil življenje na glavo?



Katja, 40 let

Ali ste zaščiteni?

Klopni meningoencefalitis ima lahko resne posledice.[1,2,3]



O možnosti zaščite vprašajte vašega zdravnika.

KME (klopni meningoencefalitis) je **huda, akutna nalezljiva bolezen centralnega živčnega sistema**. Na človeka se prenaša preko ugriza klopa.[4]

www.sos-klop.si

VIRI: 1. Lindquist L et al. Tick-borne encephalitis. Lancet (2008); 371:1861-71 **2.** Haglund M et al. Tick-borne encephalitis-pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. Vaccine (2003); 21:S1/11-S1/18. **3.** Kollaritsch H et al. Vaccines and vaccination against tick-borne encephalitis. Expert Rev. Vaccines (2012); 11(9):1103–1119 **4.** Factsheet Tick-Borne encephalitis. Dostopno na: http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/vectors/world-health-day-2014/Documents/factsheet-tick-borne-encephalitis.pdf. 6.1.2016

PFI-04-16

Nadaljevanje s strani 31

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

Zdravljenje: Ker Lymsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki. Začnemo takoj ob postavitvi diagnoze EM. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo lahko tudi nosečnice. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodijo specialisti infektologi in bolniki prejmejo zdravila intravenozno.



Klopni meningoencefalitis (KME)

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

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

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

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

Zdravljenje:

Pri številnih poteka bolezen brez ali le z blagimi simptomi. V primeru hujše prizadetosti pa kar pri dveh tretjinah bolnikov ostanejo trajne posledice. Zdravila ni in zdravimo oziroma lajšamo le simptome. Obstaja pa učinkovito preventivno cepljenje. Preboleli klopni meningitis pušča vseživljenjsko imunost, vendar je cena previsoka. Velikokrat ostanejo posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Bolnikom moramo svetovati, naj se izogibajo soncu in alkoholnim pijačam.

Preventiva

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje! V Avstriji jim je s cepljenjem proti KME uspelo močno zmanjšati obolevnost, pri nas pa se za cepljenje, kljub visoki incidenci, še vedno odloči premalo ljudi. Posebno pozornost moramo nameniti zaščiti otrok. Cepljenje je namenjeno vsem osebam, starejšim od enega leta, ki se gibljejo ali živijo na endemičnem območju.

Potrebno je cepljenje s tremi odmerki. Zaželeno je, da se opravi že v zimskih mesecih, tako da je zaščita v najvišji sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva. Drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji po šestih do dvanajstih mesecih. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-odstotna, po treh pa 99-odstotna. Prvo poživitveno cepljenje je po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni.

Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina ter prehodno slabše počutje in vročina, ki minejo v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom starosti (10 odstotkov). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

Humana granulocitna anaplazmoza

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazma, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen od pet do deset dni po vbodu klopa. Značilno sta prisotna tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa. Mine lahko tudi spontano in se ne pojavlja v kronični obliki. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.

Doktor svetuje

- ***Na sprehodih v naravi nosite svetla oblačila, ki prekrivajo čim več kože.***
- ***Namažite se z repelentom.***
- ***Po sprehodu temeljito preglejte telo in lasišče.***
- ***Okopajte se in operite oblačila.***
- ***Klopa odstranite s hitrim potegom s pinceto tik ob koži.***
- ***Ne »dušite« klopa v maščobi in ne vrtite pincete ob odstranjevanju.***
- ***V primeru simptomov in znakov okužbe obiščite izbranega zdravnika.***
- ***Cepite sebe in otroke proti klopnemu meningoencefalitisu (KME).***

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

Nasvet fizioterapevta

Tekači, poslušajte svoje telo



Spomladi veliko rekreativnih tekačev obišče fizioterapevta. Zakaj? Če so tekli jeseni, čez zimo pa so si privoščili počitek, verjamejo, da lahko nadaljujejo tam, kjer so ostali. »Pa to ni tako,« opozarja diplomirani fizioterapevt Nace Gartner, »prvi trening ali dva sta lahko dobra, ker je telo še spočito. Če pa treningov ne stopnjujejo dovolj postopoma, kmalu začno čutiti posledice.«

Zdenka Melanšek

Profesionalni športniki v primeru bolečin takoj poiščejo rešitev pri zdravniku ali fizioterapevtu, rekreativci pa velikokrat čakajo in berejo na forumih, kako bi si lahko pomagali. To je slabo razmišljanje, poudarja Gartner: »Ne moreš vpisati v iskalnik 'bolečina v kolenu' in pričakovati navodil za ukrepe, ki bodo težave uredili. Diagnoza na spletu je lahko povsem napačna.« Nekdanji aktivni alpski smučar, danes sodelavec Olimpijskega komiteja Slovenije, ki se je kot fizioterapevt naših tekmovalcev udeležil več olimpijskih iger, pogreša, da bi se tudi rekreativni športniki, enako kot profesionalci, lahko v primeru bolečin in poškodb takoj obrnili na ustrezno strokovno pomoč. Tudi zato ga rekreativni tekači v center Althea v Lescah, kjer vodi fizioterapijo, pokličejo prepozno. To pomeni šele takrat, ko jih že dolgo nekaj boli (največkrat gre za ahilove tetive, meča, stegenske mišice in stopala), ko obisk pri zdravniku ni pomagal in ko skorajda ne morejo več teči.

Tek po prstih vzrok za bolečine

Danes priljubljeno učenje tehnike teka po prstih in ne po petah je pogost vzrok za bolečine. »S to tehniko ni sicer nič narobe, a nenadna sprememba prinaša hude obremenitve za meča in ahilovi tetivi,« je poudaril sogovornik. »Če začne boleti, naredite premor in tehniko vključujte postopno, počasi. In če vam ne gre, se ne obremenjujte. Pri višjem tempu peta tako ali tako ne pride v stik s podlago. Pri počasnem teku pa dotik na prste niti ni tako nujen. Bolj zdrav je naraven tek, kakor pač gre,« je razbremenil.

Počasi in z občutkom

Nikakor ne spreglejte bolečine, se glasi še en nasvet našega sogovornika. Drobne mikropoškodbe se namreč sčasoma nalagajo in lahko kmalu postanejo trdovratna poškodba. »Mišice izgubijo elastičnost, dolžino in le en sunkovit gib zadostuje, da se natrgajo. Zato poslušajte svoje telo.« Telo ima veliko sposobnost spreminjanja in prilagajanja, a le, če spremembe niso prehitre. In to po besedah Gartnerja ne velja le za začetnike. Tudi redni tekači se v pripravi na tekaško tekmo ali maraton lahko preobremenijo. »Stopnjevati seveda moramo, če želimo napredovati, a ne čez mejo lastnega telesa. Tek naj bo v prvi vrsti užitek in čim manjkrat zdravstveni problem,« je sklenil fizioterapevt.

Moja olimpijska norma

Da je tek užitek in da je pot do napredka ob ustreznem strokovnem vodenju prijetna in brez poškodb, lahko izkusite sami, če postanete del projekta Moja olimpijska norma. Olimpijski komite Slovenije vabi vse – mlade in nekoliko starejše, tiste brez kondicije in ostale odlično pripravljene – da preizkusijo svojo telesno pripravljenost, jo z rednimi treningi v približno osmih tednih izboljšajo in dosežejo svojo lastno olimpijsko normo. Začetno telesno pripravljenost bodo merili s Cooperjevimi tekaškimi testi na 2400 metrov, ki bodo potekali na dogodkih v petih slovenskih mestih ali prek mobilne aplikacije Team Slovenia, s katero lahko testiranje vsak opravi sam. Rezultat bo služil za osnovo, na podlagi katere je Roman Kejžar, uradni trener projekta, določil olimpijske norme. V pripravljalnem osemtedenskem obdobju, ki sledi tekaškim testom, boste na spletnem mestu www.mojanorma.si in prek mobilne aplikacije deležni predlogov treningov, nasvetov, smernic in motivacije strokovnjakov (med njimi bo tudi Nace Gartner), ki sodelujejo tudi z olimpijskimi športniki. Vsak udeleženec pa bo svojo normo lovil na zaključnem dogodku 18. junija v Ljubljani. Na tem olimpijsko obarvanem dogodku bodo med vsemi, ki boste dosegli normo, izžrebali nagrajenca, ki bo poletel v Rio de Janeiro na ogled olimpijskih iger.

PRIJAVI SE

in doživi pravo olimpijsko izkušnjo.

09.04. **KRANJ**
10.04. **MARIBOR**
15.04. **LJUBLJANA**
16.04. **KOPER**
17.04. **NOVO MESTO**

SLOVENIJA



MOJ OLIMPIJSKI NORM

V SODELOVANJU S SKB

www.mojanorma.si #mojanorma TeamSlovenia

GLAVNI PARTNER SKB

PARTNER Coca-Cola



Grenka melona in krom

Novejše študije, opravljene na skupini sladkornih bolnikov (diabetes tipa 2), so pokazale, da sadeži grenke melone vsebujejo glikozid charantin, ki pomaga celicam uporabljati glukozo. Grenka melona tako pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter povečuje občutljivost na inzulin.

Sadeži grenke melone se sicer tradicionalno uporabljajo znotraj dietne terapije v ajurvedi, po novem pa vemo, da gre za obetavno zdravilno rastlino prihodnosti z znanstveno potrjenim učinkom na nižanje ravni glukoze v krvi.

Novi izdelek Grenka melona in krom poleg izvlečka plodov grenke melone, standardiziranega na charantin, vsebuje tudi mineral krom, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

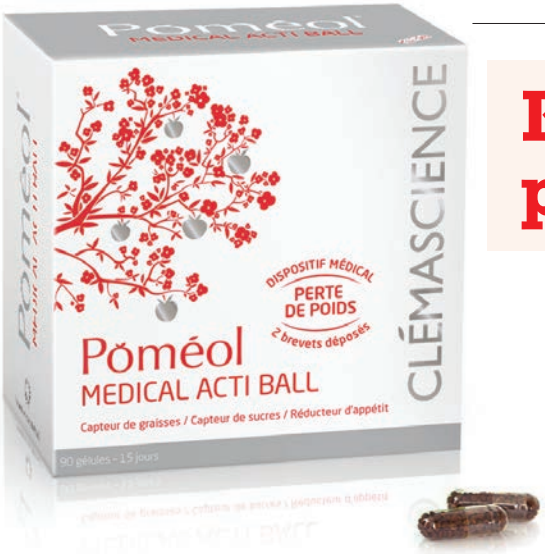
Izboljšana kakovost življenja



Za ljudi, ki se srečujejo s pojavom inkontinence, smo izdelali izboljšano linijo hlačnih predlog MoliCare Premium Slip. Slednje so rezultat 40 let izkušenj na podlagi informacij uporabnikov in zdravstvenega osebja.

Zagotavljajo visokovpojno trislojno absorpcijsko jedro s hitrim sušenjem na površini, dodatno varnost z zavihki proti iztekanju, nevtralizator vonjav in koži prijazen pH 5,5.

Z linijo MoliCare Premium Slip pridobite nemško kakovost, ugled in zaupanje. Izkusite novo zadovoljstvo.



Kako nad prazničnе pregrehe?

Obstaja preprosta in zdrava rešitev, to je naravni medicinski pripomoček Pomeol.

100-odstotni rastlinski kompleks iz vlaknin jabolk, ovsa in korenja ima s klinično študijo dokazano trojno delovanje – veže sladkorje, maščobe in poveča občutek sitosti. Ker zmanjša energijsko vrednost obroka, si lahko brez odvečnih kilogramov in slabe vesti privoščite kakšen praznični prekršek.

Poiščite svoj Pomeol v lekarnah in na www.hisa-zdravja.si.



Praznični kruh



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Velika noč je čas, ko malokdo razmišlja o zdravi hrani; verjetno večini najprej prideta na misel potica in šunka. A čez dober kruh ga ni. Spodnja recepta sta izjemno okusna, vendar pozor: drugi recept naj navdušenci nad zdravo hrano in razni dietetiki preskočijo, saj ne ustreza prav nobenemu načelu o zdravi hrani. Je pa zato izjemen!
Oba recepta sta natančno odmerjena, ustrezata nastavitvi za manjšo štruco večine aparatov.

Pica kruh

Potrebujemo:

- 360 g bele moke,
- 80 g koruznega zdroba,
- 60 g grobo naribanega parmezana (pozor: če je nariban na drobno, se sprime in ga je tudi ročno zelo težko dobro zgnesti v testo),
- 30 ml oljčnega olja (dve žlici),
- 5 g soli (ena žlička),
- 10 g sladkorja (dve žlički),
- 1 žlico suhega origana,
- 1 vrečko suhega kvasa,
- 280 ml tople vode.

Zmešamo moko, zdrob, sol, sladkor in olje in razporedimo na gnetilni površini tako, da je v sredini vdolbina. Vanjo stresemo kvas in mu dodamo žlico tople vode ter nežno vmešamo. Pustimo nekaj minut, nato v vdolbino počasi prilivamo vodo in vmešavamo (kako se to naredi zares enostavno in elegantno, je najbolje prikazal svetovno priznani kuhar Rudolf van Veen). Dobro zgnetemo in dodamo parmezan ter origano. Ponovno dobro pregnetemo in pustimo vzhajati na dobrih 40 °C (najbolje v pečici, ki jo ogrejemo na 50 °C in nato izključimo). Ko vzhaja (približno podvoji volumen), ga še enkrat pregnetemo, oblikujemo štručko ali hlebček, položimo v pomokan pekač in pustimo, da vzhaja še drugič. Ko drugič vzhaja, ga previdno (da se ne sesede) položimo v pečico (180 °C, 35–40 minut oziroma da dobi lepo zlatorjavo barvo).

Praznična ocvirkova pogača

Potrebujemo:

- 400 g bele moke,
- 150 g suhih delikatesnih ocvirkov (nasekljamo jih na od pol do enega centimetra velike kose),
- 50 g suhe pražene čebule (kupljena, že pripravljena),
- 40 g zaseke,
- 5 g soli (ena žlička),
- 10 g sladkorja (dve žlički),
- 1 vrečko suhega kvasa,
- 280 ml tople vode.

Priprava je podobna kot pri zgornjem receptu: zmešamo moko, sol, sladkor in zaseko, razporedimo na gnetilni površini tako, da je v sredini vdolbina. Vanjo stresemo kvas in mu dodamo žlico tople vode ter nežno vmešamo. Pustimo nekaj minut, nato v vdolbino počasi prilivamo vodo in vmešavamo. Dobro zgnetemo in dodamo ocvirke ter čebulo, ponovno dobro pregnetemo. Nadaljujemo tako kot v prvem receptu.

Dober tek!

Po obeh receptih je kruh mogoče pripraviti tako ročno kot tudi v aparatu za peko kruha. Če imamo aparat, ne potrebujemo posebne posodice za dodatke (kar imajo predvsem dražji aparati). Preprosto odpremo pokrov nekaj minut zatem, ko je aparat začel gnesti testo, in dodamo preostale sestavine (v prvem primeru origano in parmezan, v drugem ocvirke in čebulo), da jih aparat vmeša v testo. Uporabimo lahko program za običajni beli kruh – preverjeno!



NAGRADNA KRIŽANKA



						MANJŠA POVRHNJA POŠKODBA KOŽE V OBLIKI ČRTE		BOŽJE-POTNIK	GESLO	DEL NJI-VE MED DVEMA RAZO-ROMA	ODPRTA POŠKOD-BA TKIVA
						PRED-STOJNIK VEČJEGA SAMO-STANA					
						HRVAŠKA PEVKA (JELENA)					
						VZVIŠEN PROSTOR V CERKVI					
						REKA V VZHODNI FRANCIJI					
						STROJ ZA TKANJE					
23	VRHOVNI POGLA-VAR KA-TOLIŠKE CERKVE	LJUD-STVO V SREDNJEM KAVKAZU	NEMŠKA IGRALKA DAGOVER	FIŽO-LOVKA, RAKLA	PLOŠČA IZ SKRI-LAVCA / ELVIRA KRALJ					VERDI-JEVA OPERA	OKVARA
PEČENA JED IZ ME-SA, MOKE IN DO-DATKOV								TIBE-TANSKO GOVEDO / SVET Z IZVIRI			
PREBI-VALKA ASIRIJE							VŠITEK / DOLG PLOŠČAT SPLAVAR-SKI ČOLN				
NEKDA-NJI BRA-ZILSKI NOGO-METAŠ					TROJICA / SOLATA IZ PRAŽE-NE ZE-LENJAVE						
ERIK TUL			LASTNIK KAVARNE / VEČJI KO-ZAREC Z ROČAJEM								
NADA-LJE-VANJE GESLA										OKRASEK V ARAB-SKEM SLOGU	STRAN-SKA POT
Razvedrilo	SREDIŠČE HRVA-ŠKEGA ZAGORJA	TOYOTIN DŽIP / OKOST-NJAK				ZLITINA ZA ELEKT. GRELNE NAPRAVE / 100					
NEHO-TENO, BOLEČE KRČENJE MIŠIC				STARO-ŽIDOVSKI KRALJ / FR.-NEM-ŠKA REKA				ARTHUR (KRAJŠE) / ORAN-ŽADA			
KEMIJSKI ZNAK ZA RENIJ			VILIČASTA RIBJA KOŠČICA / VOJAŠKI SPOPAD				METULJ Z »OČESCI« NA KRILIH / NOVINAR KASTELIC				
NEK-DANJA ŠVEDSKA GLASBENA SKUPINA					OBŠITEK / FINSKI AVTO-MOBILIST HAKKINEN						
ZADNJI KRALJ TROJE V GRŠKI MI-TOLOGIJI						NIVO KA-KOVOSTI / PRIPAD-NIK GER. PLEMENA					
SPLETKA								KRAJ NA KOPR-SKEM / JAN NERUDA			
NOGO-METAŠ OMLADIČ				KRAJ ZAHOD-NO OD VOJNIKA							
LUKA V SEVER-NEM IZRAELU, AKKO				MORILSKI NAPAD NA VODILNO OSEBNOST							

Podjetje P. Hartmann Adriatic podarja vrednostni bon*

*Med pravilnimi odgovori bo pet Izžrebancev prejelo darilni bon v vrednosti 10 evrov za nakup v specializirani trgovini HARTMANN plus, Letališka cesta 3, BTC Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo eno mesečno nadomestilo za Prvo zdravstveno asistenco (Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA)**

Nagradna križanka

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon/mail: _____

Geslo: _____



Inkontinenca

Idealen postopek nege pri inkontinenci

1 
Sterillium classic pure
Razkužilo za higiensko razkuževanje rok

2 
Peha soft
Rokavice za zaščito

3 
Menalind professional
Izdelki za čiščenje kože

4 
Menalind professional
Izdelki za zaščito kože

5 
Molicare Premium Slip
Plenice za inkontinenco

Pregled uporabe in namestitve MoliCare Premium Slip.

HARTMANNplus
SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

www.hartmannplus.si

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o. ,
Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana
Tel.: +386 (0) 1 548-45-80, Fax: +386 (0) 1 548-45-89
www.hartmann.si

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. aprila 2016, na naslov Doktor24 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.

Razvedrilo®

Slovenska ugankarska revija

Naj za oster um in bistro glavo poskrbi naše Razvedrilo pravo!



novo
NAGRADNI SKLAD 3.300€

RAZVEDRILO - Najbolj brana ugankarska revija v Sloveniji z različnimi križankami, ugankami in humorjem.
Izhaja vsak drugi torek



RAZVEDRILO ZA MLADE - Lahke križanke in uganke za mlade in za začetnike v ugankarskem svetu.
Izhaja vsak drugi torek



MINI RAZVEDRILO - Pomanjšani format Razvedrila z različnimi križankami, slikovnimi in številčnimi ugankami.
Izhaja vsakega 15. v mesecu



TEMATSKE KRIŽANKE - Mini mesečnik s 36 križankami z zanimivo in vsakič drugačno tematsko vsebino.
Izhaja vsak zadnji delovnik v mesecu



MODRO RAZVEDRILO - Zahtevnejši ugankarski orehi za izkušene reševalce (spirala, okvirji, govoreči liki).
Izhaja na dva meseca



POSEBNE IZDAJE - 34 slikovnih križank in 20 člankov z zanimivo in vsakič drugačno tematsko vsebino.
Izhaja vsako prvo sredo v mesecu



HUMOR V SLIKI - Kar 53 slikovnih križank s humorjem.
Izhaja štirikrat na leto



MAXI RAZVEDRILO - Križanke in uganke v razširjeni izdaji Razvedrila (skandinavke, polovičke, kviz, humor).
Izhaja štirikrat na leto



RAZVEDRILO 4 LETNI ČASI - Križanke in uganke v razširjeni izdaji Razvedrila (skandinavke, kviz, humor).
Izhaja štirikrat na leto



POSEBNA IZDAJA RAZVEDRILA ZA MLADE - Lahke križanke in uganke za mlade in za začetnike.
Izhaja štirikrat na leto



SREČKO IN REKSI - Najlažje križanke in uganke za najmlajše in popolne začetnike v ugankarskem svetu.
Izhaja vsakega 20. v mesecu



SUDOKU - 82 številčnih ugank sudoku z rešitvami.
Izhaja štirikrat na leto

25 let

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA



IZBERITE MODRO IN DOŽIVITE NAJVEČ

PAKET MODRI*

TUDI ZA **POSLOVNE UPORABNIKE***

Zagotovite si zanesljivo komunikacijo in vrhunsko zabavo v enem paketu. **Paket Modri** vključuje brezskrbno **mobilno telefonijo** z neomejenimi klici in sporočili ter 3 GB prenosa podatkov, **fiksno telefonijo,** hiter in zanesljiv **internet**, **izjemno izkušnjo televizije** s širokim naborom vsebin in možnostjo ogleda nazaj do 7 dni. Vse to za **samo 59,95 EUR mesečno***.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Modri lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki ter v akcijskem obdobju od 21. 3. do 31. 5. 2016 novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so poslovni uporabniki. Paket Modri vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, internet SiOL s hitrostjo 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje 1000 minut v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana