Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 24, April 2016



POGOVOR

Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine

Tema meseca:
Alergije

Sedenje ubija

Spomladansko čiščenje telesa

Nikoli ne nehaš biti zdravnik. Ta služba te zasvoji.

NEDELJSKI

Best Doctors®
Zdravstveno zavarovanje



Pokličite nas na **080 19 20** in izkoristite ekskluzivno ponudbo.

Zdravstvena bilanca Slovencev

Ali ste vedeli ...

... da so **bolezni srca in ožilja** ter **rakava obolenja** najpogostejši vzroki smrti v Sloveniji?
... da **vsakih 40 minut** enemu prebivalcu Slovenije na novo diagnosticirajo raka?
... da se bo **vsaki tretji ženski**, rojeni v letu 2010, do 65. leta starosti razvil rak?
... da se bo **vsakemu drugemu moškemu**, rojenemu v letu 2010, do 65. leta starosti razvil rak?

Zakaj skleniti zavarovanje Best Doctors?

Ker vsebuje naslednje:

- zdravljenje kritih bolezni v najboljših bolnišnicah na svetu;
- dostop do **drugega zdravniškega mnenja** za katerokoli bolezen ali poškodbo, ki ga bo podal eden od vrhunskih strokovnjakov na svetu;
- kritje zdravljenja rakavih obolenj in žilno srčnih bolezni, ki skupaj predstavljajo 70 % umrljivosti v Sloveniji;
- kritje stroškov poti in namestitve v kraju zdravljenja, **tudi za spremljevalca**;
- **100 EUR za vsak bolnišnični dan** v primeru hospitalizacije v tujini.

Zavarovalnica Maribor

www.ZavarovalnicaMaribor.si

KAZALO

UVODNIK
Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj 3

POGOVOR:
Nikoli ne nehaš biti zdravnik. Ta služba te zasvoji. 4

TEMA MESECA:
Seneni nahod je pogosta alergijska bolezen 7
Očesne alergije 12
Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco 14

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Koreninsko zdravljenje, krona 16
Zaprtje (obstipacija) 18
Lasersko odstranjevanje tetovaž 22
Koža pozimi 24
Spomladansko čiščenje telesa 26
Tihi ubijalec v vzponu 29
Človeška telo je ustvarjeno za gibanje 32
Otroške nalezljive bolezni – 3. del 35

DOKTOR ODGOVARJA:
Bolečina desno pod rebri. V žlički? 37

DOKTOR KUHA:
Hitri spomladanski prigrizki 38

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

Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj

Letošnji Svetovni dan zdravja, ki ga že 66. leto zapored obeležujemo 7. aprila, je bil posvečen sladkorni bolezni, pod globalnim sloganom »Premagajmo sladkorno bolezen«, slovenski slogan pa je »Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj«. Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti, kompleksne obravnave in težkih posledic predstavlja veliko svetovno zdravstveno težavo. Predstavlja pomemben razlog za razvoj kroničnih bolezni, kot so odpoved delovanja ledvic, bolezni srca in ožilja, vzrok za slepoto, amputacije spodnjih okončin. V Sloveniji se je od leta 2010 do 2014 število bolnikov, ki se zdravijo zaradi sladkorne bolezni, povečalo za 12,5 %. Drage bralke in bralci, tudi sami lahko veliko storimo, da bi preprečili pojav sladkorne bolezni tip 2, oziroma, da bi se pojavila čim kasneje, predvsem z zdravim in aktivnim življenjskim slogom, ki vključuje skrb za primerno telesno težo, redno gibanje in zdravo prehranjevanje.

Nastopil je pomladni letni čas, zelo lepo obdobje prebujanja rastlin, daljši dnevi z veliko svetlobe in upanja, za nekatere pa predstavlja nadležno obdobje zaradi številnih alergenov, ki se ve tem obdobju pojavljajo v našem ozračju v povečanih koncentracijah. Temo meseca smo zato posvetili alergijam, doc. dr. Renato Eržen, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije je na zelo zanimiv način opisal pogosto alergijsko bolezen – seneni nahod, Maja Krapež, dr.med., spec. oftalmologije je opisala težave v zvezi z očesnimi alergijami, asist. Aleš Grošelj, dr. med. spec. otorinolaringolog pa je posvetil razlago težavam z zmašenim nosom in odpravo le teh. Vsem trem specialistom se zahvaljujem za zelo poučne prispevke, ki bodo našim bralkam in bralcem lahko pomagali pri pravilnem in učinkovitem ravnanju ob pojavu alergijskih reakcij.

V intervjuju meseca je sodelovala specialistka družinske medicine, Maja Miklič, dr. med., ki pravi, da je družinska medicina kot stroka najlepša stvar na svetu. Pa da tudi zelo naporna in odgovorna. Da so pričakovanja ljudi upravičeno zelo visoka, saj podatki kažejo, da naj bi devetdeset odstotkov težav »rešili« specialisti družinske medicine. Za zelo zanimiv pogovor se ji lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci. V uredniškem odboru si prizadevamo, da bi vsebino revije oblikovali na način, ki bo vam prinesel čim več koristnih informacij o zdravju, kaj lahko storite sami zase in za svoje bližnje, da bo vaše zdravje čim boljše in s tem življenje čim lepše. Vabimo vas, da nam pošljete še kakšno vprašanje, na katerega vam bodo naši zdravniki specialisti v redni rubriki tudi odgovorili. Hvala.

Vidmar Vito

Nikoli ne nehaš biti zdravnik. Ta služba te zasvoji.

»Se opravičujem za zamudo, ampak pacient, ki sem ga obiskala nazadnje, je imel težave z dihanjem in, saj razumete ... Nisem mogla pustiti dela,« je po prihodu na dogovorjeno mesto opravičujoče dejala Maja Miklič, dr. med, specialistka družinske medicine, ki dela v Prvi zdravstveni asistenci oziroma v mobilni dežurni ekipi z zdravstvenim tehnikom.

Vito Avguštin

Če ste namreč član Asistence 24 ur, imate na voljo posebno telefonsko številko, na kateri se vam bo oglasil dežurni v klicnem centru in vas povezal z dežurnim zdravnikom ali zdravnico. Z njim ali njo se pogovorite o svojih težavah in dogovorite za obisk na domu, če je to potrebno. Lahko bi rekli, da je vse skupaj, od klica do rešitve težav, za bolnika zelo elegantno in bistveno manj naporno, kot če bi moral na primer z bolečinami obiskati svojega zdravnika. In prav lahko se vam bo zgodilo, da se bo na telefon oglasila dr. Maja Miklič.

Je bil danes naporen dan?

Nekoliko več klicev smo imeli, to je res. Najbrž zaradi vremena in precejšnjega nihanja temperature v zadnjem času. Naporno pa ni bilo nič bolj kot običajno.

Kako to, da ste se odločili za poklic zdravnice?

Poklic zdravnice mi je bil, kot kaže, usojen. Saj se spomnite, kako je, ko te kot majhnega otroka, starejši sprašujejo: »Kaj boš, ko boš velik?« Kot otrok izbiraš med tistimi poklici, ki so ti znani in se ti zdi, da veš, kakšno delo opravljajo: učitelj, policaj, kuhar, frizer … in zdravnik. No, jaz sem prvič kot iz topa izstrelila: »Zdravnica bom!« in pri tem je ostalo.

Potem je bila izbira po srednji šoli nekako samoumevna?

Veste, verjamem, da bi lahko vsak človek izbiral med najmanj tremi področji glede tega, kaj bi poklicno želel početi v življenju, in prepričana sem, da bi bil lahko na vsakem od njih uspešen. Na koncu se moraš opredeliti za samo eno stvar, eno področje, eno smer študija. Mene je zanimalo ogromno stvari. Recimo prav tako bi uživala kot vzgojiteljica ali učiteljica, saj sem že med šolanjem čuvala otroke v jaslih, učila nižje razrede v popoldanskem varstvu in pozneje predavala prvo pomoč srednješolcem. Delo z ljudmi mi je prinašalo zadovoljstvo.

Ampak zanimala vas je najbrž predvsem biologija?

A, seveda, biologija, sestava telesa, celice – to sem kar srkala, to me je vedno zanimalo, tega se mi ni bilo treba učiti. Samo fizika mi ni bila nikoli pri srcu in sem se je izogibala, če se je le dalo.

Pa je šlo brez fizike?

Ha, kako se v življenju vse obrne. Ker sem pod prvo izbiro za študij napisala medicinsko fakulteto, sem morala opravljati sprejemni izpit. Med sprejemnimi izpiti pa je bila tudi fizika. Tako sem morala v kratkem času vse, čemur sem se kot dijakinja izogibala, več kot nadoknaditi.

Je kdo od staršev zdravnik?

Ne, prva v družini sem se odločila za ta študij. To pot je nato izbral še moj brat. Moram pa reči, da so me starši vedno podpirali, za kar sem jim izredno hvaležna. Oče je vedno poudarjal pomen izobrazbe.

Je bila v ozadju poleg vedoželjnosti tudi želja po pomoči drugim?

Glede pomoči drugim oziroma zadovoljstva ob pomoči, ki jo nudiš, pa je bila odločilna družina. Empatija se privzgoji. Veste, v našem stanovanju, ne hiši, je našla zavetje in pomoč prav vsaka poškodovana ali zapuščena žival. Starša sta velika ljubitelja narave in živali in odkar se spomnim, smo vse živali, potrebne pomoči, oskrbeli, začasno nastanili,



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



poredili in večini uspešno našli nov dom. Skozi naše stanovanje je šlo na desetine psov, mačk, golobov … Zdaj skušam to prenesti na svoje otroke.

Ste bili tudi vi »reševalka«?

Vsekakor. Ko sem imela približno dvanajst let, so mi prijatelji pripeljali zapuščenega psa s staro poškodbo tačke. Bil je poletni večer in starši so dovolili, da sem ga nahranila in očistila. Prespal je zunaj. Od takrat me je vsako jutro čakal pred blokom. Po dobrem tednu se mu je pridružila še manjša psička – dalmatinka. Da je bila mera res polna, pa je konec poletja nekdo zavrgel še odraslega šarplaninca. Tudi ta je ostal pri nas. Nisem nameravala skrbeti za vse, a težava je bila, da se prvi kuža ni hotel dotakniti hrane, dokler se ni do sitega najedla dalmatinka. Bližala se je jesen in uporabila sem vse svoje organizacijske sposobnosti. V šolski menzi sem v dogovoru s kuharicami lahko vsakodnevno odnesla vrečko zavrženega mesa. Fante iz stanovanjskega bloka pa sem prepričala, da so skupaj zbili dobro izolirano pasjo uto, v kateri so se greli vsi trije psi. V skrbi, hranjenju in veselju so sodelovali tudi odrasli iz našega bloka. Psi so postali nekako skupna last. Mene pa so vsak dan spremljali v šolo. Spomin je lep, občutek je še vedno dober, čeprav konec ni bil tak, kot sem želela.

Mimogrede – ste kdaj razmišljali o študiju veterine?

Sem, a sem ob podrobnejšem pogovoru ugotovila, da je nekaj takšnih opravil, ki so me od tega odvrnila. In sem ostala pri zdravnici.

Ste bili vedno prepričani, da želite postati družinska zdravnica?

Najprej sem razmišljala o interni medicini. Delo, ki sem ga okusila na internistični prvi pomoči, je bilo zanimivo, bioritem nor; res psihično in fizično naporno ter adrenalinsko – na dolgi rok za moj okus morda že preveč.

In zdaj ste družinska zdravnica?

Ja, zdaj sem družinska zdravnica. Določeni ljudje, učitelji, mentorji, ki sem jih imela priložnost spoznati, so naredili name močan vtis in so botrovali moji končni odločitvi za ta študij.

Kje se vidite čez deset let, kaj boste delali?

Zanesljivo bom ostala v svoji stroki. Zdravniški poklic si želim opravljati do upokojitve in še po njej.

Mar je delo družinskega zdravnika tako lepo?

Družinska medicina je kot stroka zame najlepša stvar na svetu. Res pa je tudi kup dela in odgovornosti. Ambulantno delo me je manj veselilo, kot sem sprva pričakovala. Poleg dela s pacienti te čaka še zajeten kup papirologije … Težko na dan temeljito pregledaš 60 ali celo več pacientov. Zaradi stresa družinske zdravnice umirajo v povprečju celo desetletje prej kot ostali. Zdravniki pacientom ob izgorelosti ali bolezni zelo hitro svetujemo: »Ostanite vendar doma, vzemite si čas zase, spočijte se …« Sami pa delamo ravno nasprotno. Ne želimo pustiti svojih pacientov v stiski in hkrati ne želimo dodatno obremeniti kolega s svojo odsotnostjo. Torej stisnemo zobe.

Pa vam res ni bilo kdaj žal, da delate, kar delate?

Ne, nikoli. Veste, nikoli ne nehaš biti zdravnik. Ta služba te zasvoji. Nisem edina, kar poznam družinskih zdravnic in zdravnikov, smo si podobni. To je za nas konjiček in ljubezen.

Delo družinskega zdravnika je izrazito naporno – prav na vseh področjih moraš biti doma.

Ja, naše področje je široko. Za vsak organski sistem boste sicer našli še večjega specialista, a umetnost je ob določeni težavi pomisliti na pravo stvar. Poznati moraš vse bolezni z vseh področij, poiskati možne diferencialne diagnoze, izluščiti problem in nato združiti vse to pod eno streho. Konec koncev so pričakovanja zelo visoka – devetdeset odstotkov težav naj bi rešili mi, družinski zdravniki, eno desetino pa



naj bi poslali naprej k specialistom.

To je izjemna odgovornost. Vas je kdaj strah?

O, seveda. Ampak tu gre za, kako naj rečem, zdrav strah. Za strah, ki te prisili, da vedno dosledno pretehtaš in preveriš vse možnosti. Če si namreč prepogumen in pretirano zaverovan v svoj prav, se lahko zgodi, da boš naredil napako. V našem poklicu si jih ne moremo in ne smemo privoščiti. Delamo z namenom, da pomagamo in ne škodimo. Se pa, zaradi človeškega dejavnika, seveda lahko pripeti vsakemu med nami. In konec koncev – tudi iz napak se učimo. Če bi se to zgodilo meni, ne vem, kako bi živela s tem bremenom … Upam, da ne bom nikoli v takšni situaciji.

Fakulteta da dovolj znanja?

Ne vem, če so kje študentje bolj natrpani z znanjem kot v Sloveniji. Ja, znanja je dovolj, čeprav ne smemo pozabiti, da mora vsak zdravnik to znanje nato do konca delovne dobe vedno znova na eni strani obnavljati, na drugi pa dograjevati. Pomembne so potem izkušnje, še posebej pri delu, ki ga zdaj opravljam, ko moraš na osnovi telefonskega klica presoditi, kaj je s pacientom.

Pa najbrž morate biti tudi psihoterapevti?

Ja, tu smo bolj ali manj prepuščeni sami sebi in intuiciji. Osebno sem sicer opravila tečaj iz kognitivno-vedenjske terapije, veliko pa pride s prakso. Zadnja leta specializante družinske medicine bolje usposabljajo tudi za to. Velikokrat se zgodi, da ob klicu pacienta ta ne potrebuje obiska na domu. Včasih zadostujejo pogovor, razlaga in občutek, da se vedno lahko obrnejo na koga. Z vsakim klicem pa prevzameš odgovornost za pacienta, zato skušam biti pri delu temeljita. Kadar koli me kličejo zaradi, na primer, težav z otrokom, starejšim moškim ali žensko, se trudim delati tako, kot da bi šlo za mojega otroka, mamo ali očeta. Potem ni nič težko.

So pacienti danes drugačni kot pred desetletjem?

Ja, so. Nekoliko več je včasih v podtonu čutiti, da nekateri povezujejo odnose in storitve z denarjem. Ampak ko se vidimo v živo, je komunikacija drugačna in kmalu ugotoviš, da je bila agresija velikokrat bolj reakcija na nemoč, na stisko, na strah pred boleznijo … S pacientom hitro postaneva zaveznika. Vedno se bom trudila narediti vse, da bo rešil svoje težave, a spoštovanje mora biti obojestransko.

Se sploh znate razjeziti, ste kdaj slabe volje?

Slaba volja – pravzaprav ni razloga, da bi bila slabe volje. Veste, pacienta ne zanima, ali imam slab dan, ali imam, kot vsakdo na tem svetu, tudi jaz osebne težave. Prepričana pa sem, da so ljudje v svoji osnovi prijazni in dobri. Do zdaj me še niso razočarali. Treba je znati le potegniti iz njih najboljše. Če si ti prijazen, bodo tudi oni do tebe. Še vedno se mi je to potrdilo.

So pacienti tudi hvaležni?

Saj veste … Kadar smo ljudje jezni ali razočarani, smo hitro pripravljeni telefonirati, napisati pismo, potožiti vsakemu, ki ga srečamo … Kadar je izkušnja nasprotna in smo zadovoljni, se nam včasih zdi celo samoumevno, da je bila težava uspešno odpravljena. Da se človek zahvali, navadno terja več truda in časa. Zato sem vedno znova prijetno presenečena, ker si nekateri še vedno vzamejo čas za zahvalo. Brez te povratne informacije in če ne bi bili ljudje, pacienti, v veliki večini hvaležni, naš poklic ne bi bil to, kar je. Odkrito bom povedala – ne poznam zdravnika, ki ne bi imel v predalu skrbno spravljenih prav vseh pisem, ki so mu jih poslali hvaležni pacienti …

Pri tem moram dodati še nekaj – pacienti so zadovoljni, ker imamo čas zanje. Moj obisk na domu včasih lahko traja tudi eno uro. Nisem pod pritiskom, lahko se človeku posvetim.

Slišal sem, da se ukvarjate tudi z akupunkturo.

Osvojila sem teoretični del zdravljenja in vstopam v neki novi svet. V naši protibolečinski ambulanti z akupunkturo dosegamo neverjetne, izjemne rezultate. Delno sem si to lahko razložila, a je vzhodnjaška filozofija in njihov način razmišljanja popolnoma drugačen. Včasih ne škodi, če na težavo pogledamo z drugačnimi očmi.

Kako pa skrbite vi za svoje zdravje?

Zdravniki seveda vemo, kaj je prav in kaj je zdravo, zato rada vsaj malo živim po teh načelih. Kmalu ugotoviš, da ti skrb zase ne vzame toliko časa in – ja, počutiš se bolje. Nisem športnica, sem se pa vedno ukvarjala s športom: odbojka, plavanje, fitnes … Kot družina veliko hodimo. Sama pravzaprav vedno pešačim, tudi po mestu, in zelo zelo redko vozim avto. Vsem okoli sebe želim dopovedati, da v tabletah ni zdravja, da do dobrega počutja in vitke postave pridemo lažje, bolj zdravo in bolj trajno z drugačnim načinom življenja, spremembami v prehrani, rekreaciji …

Še kakšen konjiček, »skrivni vrt«? Inštrument, rišete?

Knjige, glasba, včasih sem risala … Ne, družina, s katero uživam vsako sekundo, je moj pravi in skrivni svet. Uživam in sem srečna z njo.

Pravzaprav izjemen privilegij: ste družinski človek in na eni strani je doma vaša družina, na drugi strani pa uživate v delu, ki ga opravljate, in tam so družine s seznama družinske zdravnice.

Ja, res sem srečna.





Seneni nahod je pogosta alergijska bolezen

Alergija je neustrezna reakcija imunskega sistema na snovi iz okolja, ki sicer niso nevarne in jih večina ljudi prenaša brez težav.



doc. dr. Renato Eržen, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije

Alergija je preobčutljivostna reakcija, ki jo posredujejo imunski mehanizmi. Ob stiku z alergenom lahko pri posameznikih pride do nastanka protiteles razreda IgE ali specifičnih limfocitov, ki ob naslednjem srečanju z alergenom sprožijo imunski odziv. Glede na imunske mehanizme ločimo več vrst preobčutljivostnih reakcij, od katerih je vsaka podlaga za različne alergijske bolezni.

Zakaj nekateri posamezniki tvorijo specifična protitelesa ali specifične limfocite oziroma se senzibilizirajo, še vedno ni znano. Veliko vlogo pri tem pripisujemo genetskim dejavnikom, zato se alergijske bolezni pogosteje pojavljajo znotraj določenih družin. Sama prisotnost specifičnih protiteles ali limfocitov pa še ne pomeni, da se bo pri takem posamezniku razvila katera od alergijskih bolezni.

Alergeni so snovi, ki lahko sprožijo alergijo. Običajno so to večje molekule, največkrat beljakovine, lahko pa tudi ogljikovi hidrati. Včasih so alergeni tudi snovi majhne molekulske mase, ki se vežejo na večje nosilce ali haptene.

Kadar pri posamezniku srečamo osebno in/ali družinsko nagnjenost k tvorbi specifičnih protiteles, govorimo o atopiji.

Bolezni, ki jih povzroča alergija, in s tem tudi težav je veliko. Pomembno vlogo zato igra seznanjenost z alergijskimi boleznimi in simptomi, ki se ob njih pojavijo.

Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Je primer bolezni, ki nastane zaradi preobčutljivostne reakcije tipa 1, ki jo posredujejo specifična protitelesa IgE. Velja za pogosto bolezen, ki prizadene 20–25 odstotkov populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let.

Kadar vnetje prizadane očesno veznico, se pojavijo rdečina, srbenje in solzenje. Veznica lahko tudi oteče. Pri prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme. Simptomi pridružene astme so oteženo dihanje v mirovanju ali med telesnim naporom, suh, dražeč kašelj in piskanje v prsnem košu. Simptomi senenega nahoda in tudi morebitne pridružene astme so značilno intenzivnejši, kadar je v ozračju velika koncentracija cvetnega prahu (praviloma v jasnem in vetrovnem vremenu.

Klinična slika senenega nahoda zelo spominja na navadni prehlad. Pomembna razlika med obema je, da prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, na cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri

Alergije? Mi smo opravili z njimi!





Nasaleze

- 100% naravno pršilo za nos z aromo mint ali jagoda

Posebna formulacija s celulozo ustvari zaščitno pregrado v nosu in učinkovito preprečuje vsakovrstne alergije!

Popolnoma varen in brez stranskih učinkov. Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.

Nasaleze – Globoko vdihnite pomlad!

NaturaMedica

Na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si**
tel. 0356 30022, 040 214620

Nisita®

Nežna zaščita nosu pred alergeni

Mazilo **Nisita**

- ščiti pred alergeni več ur
- vlaži suho nosno sluznico



Pršilo **Nisita**

- izpira alergene iz nosu
- čisti in vlaži nos



Pršilo in mazilo sta primerna za vso družino – tudi za novorojenčke, nosečnice in doječe matere. Na voljo sta v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.farmedica.si

Izdeluje: Engelhard Arzneimittel, Nemčija





senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremljajo tudi splošni simptomi: utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Glede na rezultate nekaterih raziskav se pri bolnikih s senenim nahodom pogosteje kot v splošni populaciji razvijeta depresija in anksioznost. Razlog za motnje razpoloženja gre iskati v okrnjeni kakovosti življenja, ki je posledica senenega nahoda, ali pa jih morda povzročajo vnetni mediatorji, ki se sproščajo ob alergijskem vnetju.

Seneni nahod se razvije pri bolnikih, ki se senzibilizirajo oziroma ustvarijo specifična protitelesa IgE proti alergenom, ki so v cvetnemu prahu vetrocvetnih rastlin. Cvetnega prahu žužkocvetnih rastlin je premalo, da bi bil klinično pomemben, razen pri posameznikih, ki so mu poklicno izpostavljeni, denimo delavci v rastlinjakih. Ko se protitelesa IgE srečajo z alergenom, proti kateremu so usmerjena, nastane alergijsko vnetje.

Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, na cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. Leska je v sorodu z jelšo, pa tudi z brezo in brezovkami; breza pa z gabrom in bukovkami, med katere prištevamo bukev, hrast in kostanj.

Zaradi navzkrižne alergije imajo bolniki, preobčutljivi za cvetni prah jesena, težave v času cvetenja forzicije, kaline ali španskega bezga. Pogosta je tudi senzibilizacija s cvetnim prahom trav, ki najintenzivneje cvetijo v maju in juniju. Konec poletja in zgodaj jeseni povzroča simptome senenega nahoda preobčutljivost za cvetni prah plevelov in zeli, med katerimi sta najbolj alergogena pelin in ambrozija.

Diagnozo senega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov.

Senzibilizacijo skušamo dokazati s kožni-



mi testi alergije in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke. Klinično pomembni so tisti alergeni, ki po izpostavitvi bolniku povzročijo simptome alergijskih bolezni.

Bolniku z značilnimi simptomi astme opravimo preiskavo pljučne funkcije. Kadar pri bolniku s spirometrijo izmerimo normalne pljučne volumne, dokažemo astmo s pozitivnim testom nespecifične provokacije z metaholinom. To je nespecifični dražljivec, ki pri astmatikih povzroči značilno zoženje dihalnih poti. Če s spirometrijo izmerimo zaporo dihalnih poti, pa opravimo bronhodilatatorni test: po vdihovanju zdravila se zapora v dihalih pomembno zmanjša.

Ker so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni, morajo bolniki čim bolj striktno upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu. Ko je vreme sončno in vetrovno, naj se izogibajo bivanju na prostem. V takem vremenu odsvetujemo zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Po gibanju na prostem se je pripočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter preobleči. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Bolnikom svetujemo, da sproti spremljajo napoved koncentracije cvetnega prahu v ozračju, ki je objavljena na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja.

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma teže klinične slike. Predpisujemo antihistaminike, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simtomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Bolniki antihistaminike prejemajo v obliki tablet ali kapljic za oči. Ob simptomih vnetja nosne sluznice uporabljamo protivnetne steroide v obliki pršila za nos. Pri bolnikih z izraženo simptomatiko tako rinitisa kot astme predpisujemo antilevkotriene, ki jih ravno tako prištevamo med protivnetna zdravila.

Zdravljenje astme je odvisno od stopnje intenzivnosti klinične slike. Osnovo zdravljenja predstavljajo protivnetna zdravila, med katerimi so najpomembnejši inhalacijski sterodi. Bolniki jih morajo jemati redno, v različnem odmerku, ki je potreben, da pride do umiritve astmatskega vnetja. Za lajšanje simptomov bolniku predpišemo tako imenovane olajševalce oziroma bronhodilatatorje. Olajševalce bolniki jemljejo, kadarkoli se pojavijo simptomi astme. Njihova poraba je pomemben dejavnik, ki ga upoštevamo pri oceni urejenosti in intenzivnosti astme. Na tržišču je tudi večje število kombiniranih pripravkov, ki vsebujejo tako inhalacijski steroid kot olajševalec.

Pomemben delež uspešnega nadzora in zdravljenja astme igra tudi seznanjenost bolnikov z naravo bolezni, zdravili, možnimi poslabševalci in znaki poslabšanja astme. Vse informacije bolnik pridobi v tako imenovani šoli za astmo. Pomemben del pouka predstavlja seznanjanje z natančnimi ukrepi za izogibanje alergenom, za katere je bolnik preobčutljiv. Če jih bolnik upošteva, lahko



Učinkovito proti zamašenem nosu!

- Lajša nahod
- Zmanjšuje pritisk v glavi
- Z močjo narave



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

Nahod.farmedica.si, 01.5240216

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo neustrezno reakcijo imunskega sistema na snovi iz okolja, ki sicer niso nevarne in jih večina ljudi prenaša brez težav?

a) Eritrociturija
b) Alergija
c) Mamografija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 4. maja 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.

Izžrebanec vprašanja Doktor 23, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je:
Jože Nastran, Pod Plevno, Škofja Loka

Izžrebanci Nagradne križanke Doktor 23, ki prejmejo bone v vrednosti 10 €, in jih lahko unovčijo v trgovini Hartman:
Ljuba Ocvirk, Latkova vas, Prebold
Danica Gorza, Markovci, Šalovci
Marija Ana Dolenšek, Breg, Žirovnica
Marjan Kovač, Prešernova, Zagorje ob Savi
Vida Kopitar, Hermana Potočnika, Ljubljana

Nagradno vprašanje

Ime:

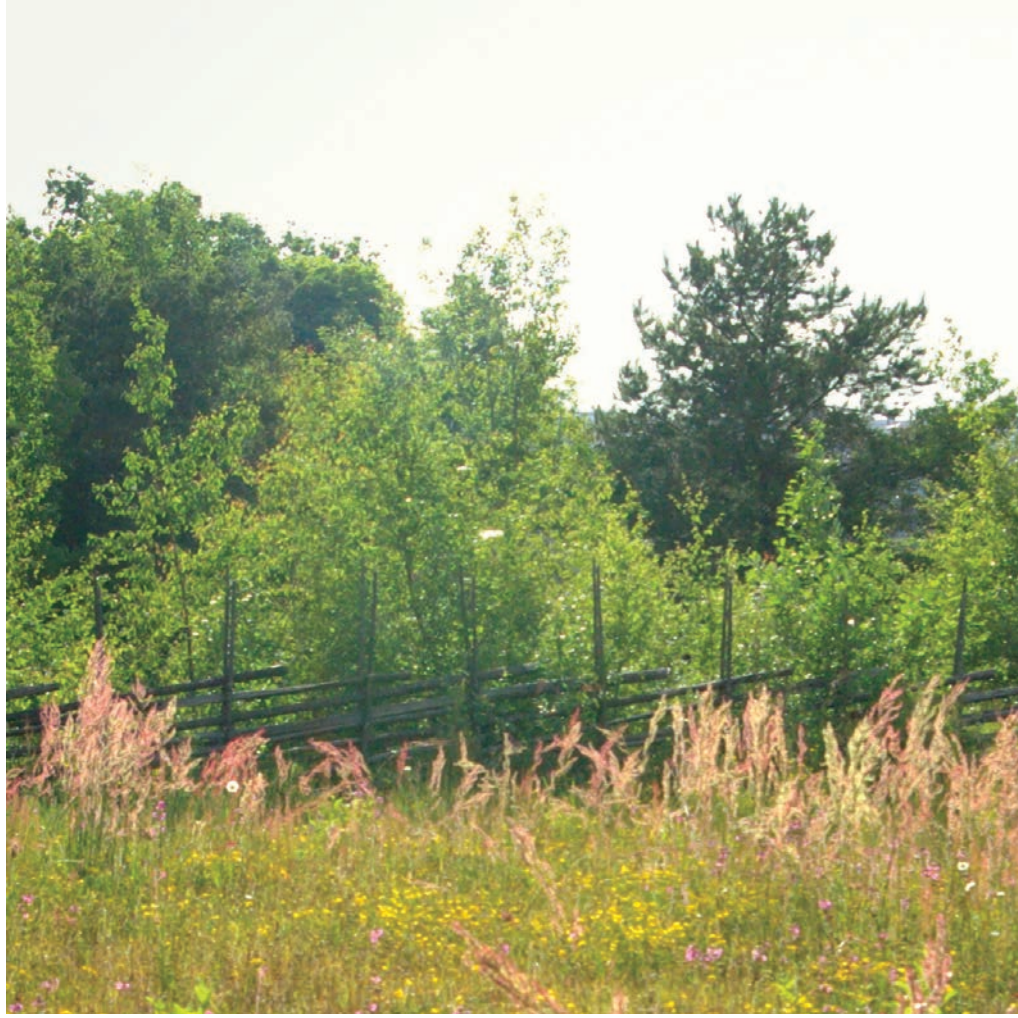
Priimek:

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.**



pomembno zmanjša aktivnost astmatskega vnetja in s tem doseže boljšo urejenost svoje bolezni.

V zadnjih letih večini bolnikov s srednje težko ali težko klinično sliko senenega nahoda z ali brez pridružene astme ponudimo tudi zdravljenje s specifično imunoterapijo. Ta pomeni vzročno zdravljenje alergijskih bolezni, s katerim skušamo spremeniti bolnikov imunski sistem tako, da na srečanje z alergenom, na katerega je preobčutljiv, ne bo več reagiral z alergijskim vnetjem. Bolniku najprej apliciramo majhne količine alergena, na katerega je preobčutljiv, odmerek pa postopno večamo; odmerke sprva dajemo v kratkih časovnih intervalih, ki jih postopno daljšamo.

Specifično imunoterapijo izvajamo z aplikacijo podkožnih injekcij alergena (subkutana imunoterapija) ali z aplikacijo alergena pod jezik v obliki kapljic ali tablet (sublingvalna imunoterapija). Z imunoterapijo dosežemo izboljšanje klinične slike, bolnik ima bistveno manj težav in za nadzor simptomov potrebuje manj zdravil, izboljšajo se simptomi rinitisa in tudi astme.

Spekter alergijskih bolezni je zelo širok. Za vse je značilno, da bistveno spremenijo kakovost bolnikovega življenja. Ko se pri posamezniku pojavijo simptomi alergijskih bolezni, je prav, da poišče pomoč pri specialistu alergologu. Ta bo skušal z natančno anamnezo in preiskavami potrditi diagnozo ter predpisati zdravila. Bolnika bo tudi seznanil z ukrepi za

Učinkovito pri kašlju!

· Olajša produktivni kašelj ob astmi
· Je dobrega okusa
· Preizkušen je v kliničnih študijah



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

www.farmedica.si



izogibanje ponovnih težav, s tem pa mu bo bistveno izboljšal kakovost življenja.

Zaključek

Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis je zelo pogosta bolezen. Simptomi se razvijejo pri bolnikih, ki so preobčuljivi za cvetni prah vetrocvetnih rastlin. Kadar je alergijsko vnetje v zgornjih dihalih dlje časa nezdravljeno, se razširi tudi na spodnja dihala in povzroči simptome astme. Klinična slika je različne stopnje intenzivnosti. Seneni nahod pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti.

Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, na katerega je bolnik preobčutljiv. Že izraženo vnetje skušamo umiriti z antihistaminiki in protivnetnimi zdravili v obliki lokalnih steroidov. Morebitne simptome pridružene astme zdravimo s protivnetnimi zdravili in olajševalci. Specifična imunoterapija je vzročno zdravljenje alergijskih bolezni, s katerim skušamo doseči, da se bolnik na srečanje z alergenom, na katerega je preobčutljiv, ne bo odzval z alergijskim vnetjem.





Očesne alergije

Očesne alergije so pogoste, prizadenejo do 20 odstotkov ljudi. Težave zaradi njih pestijo čedalje več ljudi. Alergija je nenormalen, prekomeren odziv imunskega sistema na neko snov (alergen), ki sicer ni škodljiva in pri večini ne sproži odziva. Alergeni so lahko zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice in različne vrste pelodov trav in dreves.



Maja Krapež, dr. med., spec. oftalmologije

Od tega, kdaj se pojavljajo, je odvisen tudi čas pojavljanja alergij. Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice so prisotne skozi vse leto, opažamo pa, da imajo pacienti več težav jeseni.

Alergijski konjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice.

Sezonski alergijski konjunktivitis

Je zelo pogost in nastane kot posledica prekomerne reakcije na določene alergene v zraku (spore plesni, pelode trav in dreves, perje...) Vezan je na določen čas ali prostor, reakcija nastane v nekaj minutah po izpostavitvi alergenu.

Oči so rdeče, srbijo, se solzijo, veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Običajno sta prizadeti obe očesi.

V procesu zdravljenja je najpomembnejša preventiva, to je izogibanje ponovnemu stiku z alergenom. Ob alergiji na pelode trav ali dreves se ob njihovem cvetenju ne smemo zadrževati na prostem. Če to ne gre in smo v naravi, nosimo pokrivala s širokimi krajci in zaščitna očala, ki bodo zmanjšala možnost morebitnega stika z alergenom. Zapirajmo okna. Težave si lahko lajšamo z umetnimi solzami, ki izperejo alergen iz očesa. Oteklino vek ublažimo s hladnimi obkladki. Oči si ne smemo mencati, ker se ob tem sprošča še več histamina, kar poslabša simptome.

Če so težave hujše, je potreben pregled pri specialistu oftalmologu in predpis ustreznih zdravil. Zdravljenje je lahko lokalno (specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic), ob resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje.

Vernalni keratokonjunktivitis

Bolezen prizadene otroke in mlajše odrasle, pogosteje se pojavlja pri moških. Običajno se začne okrog petega leta starosti in izzveni v puberteti, redko vztraja po 25. letu. V velikem odstotku so pacienti atopiki, 75 odstotkov prizadetih ima tudi ekcem ali astmo. Bolezen je pogostejša v določenih družinah. Tudi ta oblika se najpogosteje pojavlja spomladi in poleti, lahko pa tudi skozi vse leto.

Oči so srbeče, prisotna sta močno solzenje in gost mukus, občutek tujka v očeh, moteča je svetloba. Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.



Doktor 24 KLINIKA

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

OČESNA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za celovit pregled
pri specialistu oftalmologu

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

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

Atopični keratokonjunktivitis

Redkejša oblika alergije pa je atopični keratokonjunktivitis, ki navadno prizadene mlade moške, ki imajo tudi atopični dermatitis. Bolezen ima lahko resne zaplete, prizadeta je lahko tudi roženica. Nezdravljen atopični keratokonjunktivits lahko vodi v brazgotinjenje roženice in okvaro vida. Pojavnost bolezni ni vezana na letni čas, pojavlja se skozi vse leto. Simptomi atopičnega keratokonjunktivitisa so hudo srbenje in pečenje oči, ki so rdeče, prisoten je obilen gost izcedek, zjutraj so veke lahko zlepljene.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Papilarni konjunktivitis

Težava je pogostejša pri nosilcih kontaktnih leč kot posledica imunološke reakcije na tujek. Pogosteje imajo težave atopiki. Pojavi se lahko mesece ali leta po začetku uporabe kontaktnih leč. Oči srbijo, več je izcedka, moti svetloba, leče se slabo prenašajo, vid je lahko zamegljen.

Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Doktor svetuje

Za dobro obvladovanje alergij je pomembno razumevanje bolezni, sodelovanje pacienta in zdravnika ter vključenost specialistov z različnih področij.

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



Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco

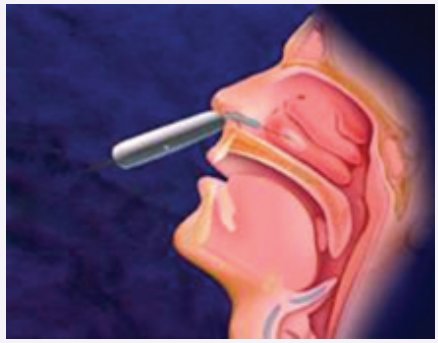
Vsakdo pozna neprijetnosti, povezane z zamašenostjo nosu, saj je to najpogostejši in za številne najnadležnejši spremljevalec prehlada. Čeprav je zamašen nos lahko opisati, ga je precej težje pozdraviti, še posebej kadar težave trajajo dalj časa in nezmožnost dihanja skozi nos postane kronična.

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

Kronično zamašen nos močno vpliva na vsakodnevno kakovost življenja, saj vodi v dihanje skozi usta, kar povzroča občutek suhega žrela, draženja v žrelu, lahko se pojavijo glavoboli, poslabšanje sluha, voha in okusa. Zamašen nos dodatno prispeva k smrčanju in sindromu motnje dihanja v spanju. Dodatno se lahko poslabšajo tudi druge bolezni, kot sta astma in rinosinuzitis.

Čeprav lahko imajo nekateri bolniki anatomske nepravilnosti, kot je na primer ukrivljen nosni pretin, je najpogostejši vzrok kronično polnega nosu nabreklost spodnjih nosnih školjk – majhnih, školjki podobnih struktur, ki vsebujejo tanko kost, pokrito s sluznico in podsluzničnim tkivom. Nosne školjke so prepletene s krvnimi žilami, ki se hitro napolnijo s krvjo, zato nosna sluznica nabrekne.

SHEMATSKI PRIKAZ RADIOFREKVENČNE TEHNIKE ZA IZBOLJŠANJE DIHANJA SKOZI NOS



Uvajanje elektrode pod sluznico nosne školjke.



Dovajanje toplote na omejeno področje okoli elektrode povzroči skrčenje tkiva pod sluznico. Sluznica ni toplotno poškodovana in bolnik med posegom ne čuti bolečine.

Nosne školjke segajo v nosni hodnik in sodelujejo pri ogrevanju, vlaženju in čiščenju vdihanega zraka, preden ta doseže pljuča.

Kronično draženje tega mehkega in ožiljenega tkiva, ki obdaja tanko kost nosnih školjk, povzroči nabrekanje teh struktur in zaprtost nosu, kar občutimo kot zamašen nos. Vzrok za kronično zamašen nos je seneni nahod, lahko je posledica draženja nosne sluznice zaradi cigaretnega dima ali dražljivih snovi iz okolja, hormonskih dejavnikov, stranski učinek nekaterih zdravil ali sprememb v oživčenju nosne sluznice. Vzrok zamašenega nosu so lahko tudi nosni polipi ali redkeje tumorji v nosu. Predvsem kadar zamašenost nosu traja dlje časa, mora bolnika pregledati otorinolaringolog.

Zdravljenje z zdravili je razširjeno in uspešno predvsem pri povečanju nosnih školjk zaradi alergijskega draženja. V primerih, ko zdravila ne pomagajo, je treba nosne školjke zmanjšati kirurško, z odstranitvijo dela nosne sluznice v predelu nosnih školjk. Vendar pri tovrstnem kirurškem zdravljenju pogosto pride do krvavitev, krast in brazgotinjenja, ki lahko povzroči tudi zmanjšanje funkcije nosne sluznice.

Zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco je novejša nekirurška metoda zdravljenja, ki ima malo stranskih učinkov in sočasno dober odziv na zdravljenje. Radiofrekvenca uporablja električni tok visoke frekvence za nadzorovano segrevanje tkiva in je kot metoda zdravljenja razširjena na številnih področjih medicine. Poseg v nosu se običajno opravi ambulantno, v lokalni anesteziji. Zdravnik pod nosno sluznico vstavi posebne tanke elektrode, prek katerih dovede energijo, ki povzroči skrčenje podsluzničnega tkiva.

Pri tovrstnem posegu se nosna sluznica ne poškoduje kot pri klasičnih kirurških posegih in zato ohrani svojo funkcijo ogrevanja, vlaženja in čiščenja vdihanega zraka. Bolnik lahko opravlja svoje vsakodnevne aktivnosti takoj po posegu, končni rezultat je viden v nekaj tednih. Poseg seveda ne odpravi vzroka, ki je pripeljal do nabreklosti nosne sluznice, vendar lahko občutno zmanjša potrebo po zdravilih, denimo pri alergijskem rinitisu, predvsem pa odpravi motečo zamašenost nosu.

Čeprav je zdravljenje zamašenega nosu z radiofrekvenco učinkovita metoda, je predhodno potreben natančen otorinolaringološki pregled, usmerjen v iskanje vzroka zamašenega nosu in s tem tudi izbiro tistih bolnikov, pri katerih bo tovrstno zdravljenje najuspešnejše.

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

CARDIOVASC® plus

EDINSTVENE
OMEGA-3
PLUS
10 AKTIVNIH UČINKOVIN

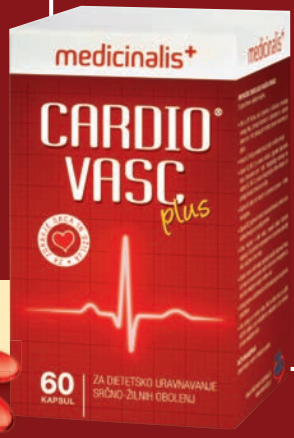
ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

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

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



ZA DIETETSKO URAVNAVANJE SRČNO-ŽILNIH OBOLENJ

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

panakea

Prodajna mesta:
lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.srceinozilje.si

Copyright Panakea d.o.o.

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

ZMAGOVALEC PRI VNETIH IN BOLEČIH SKLEPIH



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

Še več

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

92% zadovoljnih uporabnikov.



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

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

panakea

V lekarnah in specializiranih trgovinah
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Koreninsko zdravljenje

Krona

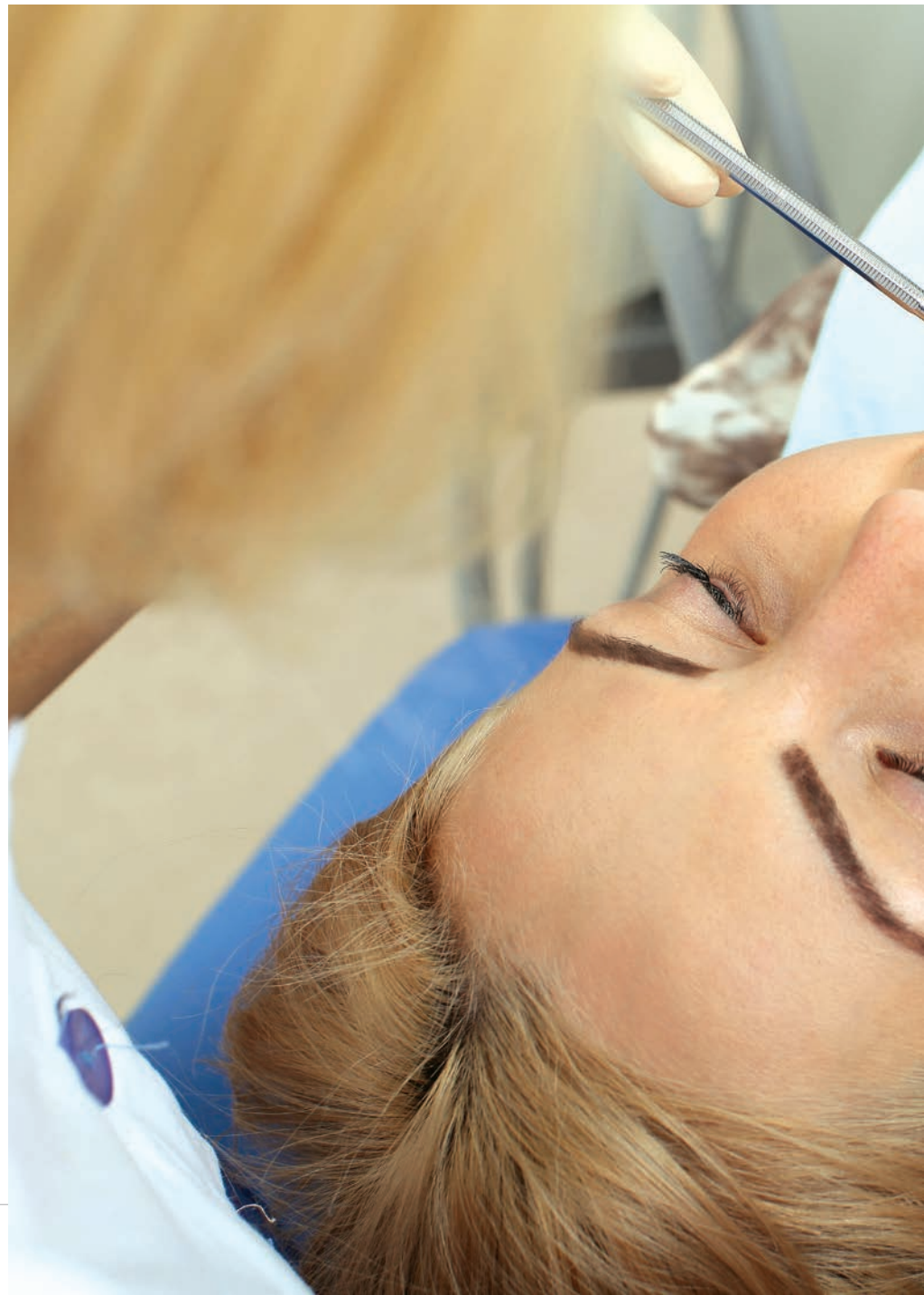
Z zobobolom povezujemo tri vrste bolečine: topo, ostro skelečo ter kljuvajočo. Bolečina je lahko stalna, izzvana z dražljajem (toplo, hladno, sladko, na ugriz) ali se pojavi občasno. Včasih se bolečina razširi, pravimo da seva, v sosednje strukture. Poznavanje narave bolečine veliko pove o bolezenskem dogajanju v zobu, dlesni, kosti ali drugih strukturah v ustih.



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Običajno je bolečina tista, ki nas pripelje k zobozdravniku. V zadnjem trenutku, tik pred dopustom ali pomembnim poslovnim potovanjem obiščemo zobozdravnika, ko so posegi omejeni in ne nujno povezani s takojšnjo prekinitvijo bolečine. Sami lahko s preventivnimi pregledi veliko pripomoremo k zgodnjemu odkrivanju bolezni zobne krone (karies) in podpornih struktur (parodontalna bolezen) ter se tako izognemo bolečini. S kliničnim pregledom, rentgensko diagnostiko in pravilnim načrtovanjem zdravljenja se zgoraj navedenim nevšečnostim lahko izognemo. Velik odstotek bolečinskih stanj je povezanih z vnetjem zobnega živca, njegovim odmrtjem in vnetjem kostne strukture ob vrhu korenine (granulom).

Začetni znaki vnetja zobnega živca so občutljivost na hladno, toplo in na sladko. Tedaj je zobna krona običajno že prizadeta s kariozno votlino, kjer se nam tudi zatika hrana. Zob mestoma spremeni barvo. Ob vnetju kosti ob korenini pa je bolečina običajno topa, morda kljuvajoča s sevanjem v sosednje strukture. Zob zaboli ob ugrizu ali poklopu. Vnetje zobnega živca lahko umirimo, če kariozni proces ne sega do njega. Na prizadeti



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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

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

del zobovine damo zdravilo, ki ga zatesnimo z začasno ali stalno zalivko. Tak zob spremljamo rentgensko in s testom vitalitete v nadaljnjem letu dni. Zobni živec tvori novo zobovino.

Ob predrtju živčne votline in izpostavitvi živca je treba slednjega odstraniti. Govorimo o zdravljenju koreninskega kompleksa. Odvisno od napredovanja vnetja živca se odločamo za različne protokole zdravljenja. Cilj zdravljenja korenin je odstranitev vse mrtvine, inficiranega dela zobovine, ter dokončna tesna polnitev vseh votlih predelov zoba od vhoda v kanal do konca korenine. Poznamo različne tehnike obdelave zobnih kanalov, ki jih v grobem delimo na ročne in strojne. Za najbolj učinkovite in natančne veljajo strojne tehnike odstranjevanja zobovine, kjer s pomočjo upogljivih in prilagodljivih nikelj-titanskih igel odstranimo zobovino najbolj enakomerno v smeri poteka kanala. To nam omogoča zelo tesno in neprehodno zatesnitev kanala ter zmanjšuje verjetnost predrtja zoba. Ob mehanski obdelavi kanala uporabljamo standardna razkužila, ki tudi kemijsko odstranjujejo organske ostanke v kanalu.

Odvisno od trdovratnosti vnetja se odločimo za zdravljenje z zdravilom, ki traja vsaj tri seje, ali pa zdravljenje dokončamo s polnitvijo v prvi seji. Vsako polnitev je treba tudi rentgenološko oceniti. Korektna polnitev praznih kanalov zapolni vse prostore ter tako prepreči ponovno prehajanje ali razmnoževanje mikroorganizmov v kanalih, ki bi povzročili vnetje v kosti ob korenini.



V ordinaciji se ob rednem pregledu in rentgenski analizi srečujemo tudi s polnitvami zob, ki so stare, porozne in prekratke. V kanalskem sistemu tako ostaja prostor, kjer imajo zaostale bakterije možnost razmnoževanja in širjenja proti vrhu korenine. Taki zobje bolijo občasno ali pa so povsem asimptomatski, rentgensko pa pogosto vidimo spremembe v kosti ob korenini. Tedaj se odločimo za odstranitev neprimerne polnitve, ponovno oblikovanje koreninskega kanala z odstranitvijo inficirane zobovine in aplikacijo zdravila za vsaj dve nadaljnji seji.

Ob zatesnitvi kanalskega sistema moramo primerno oskrbeti tudi zobno krono. Izbira nadomestila odvrtane zobne strukture je raznolika. Sem sodijo kovinske, kompozitne zalivke, fiksnoprotetična sidra (»fiber posts« ali kovinska), endokrone in krone. Ob izbiri skušamo ohraniti čim več zobne mase, zmanjšati verjetnost poke zoba in zagotoviti čim daljše in čim bolj kakovostno tesnjenje izdelka. To pomeni, da izdelek prepreči prehajanje mikroorganizmov iz ustne votline skozi polnilno maso v telo (kost). Ob res izjemno velikih defektih zoba se še vedno odločamo za sidra in krone, vendar študije kažejo na odlične rezultate tesnjenja in odpornosti na poke pri endokronah. Slednje nadomestijo le izgubljeno zobovino in se lepijo na preostanek zoba.

Ob protetičnem načrtovanju, pri izdelavi običajne kompozitne ali amalgamske zalivke se moramo vedno prepričati o stanju zobnega živca oziroma o primernosti koreninskega zdravljenja. Vsak najmanjši sum na vnetno spremembo v kosti ali neprimernosti zdravljenja je indikacija za ponovno odprtje zoba in ponovno zdravljenje korenine. Zobje z zdravimi oziroma pozdravljenimi koreninami so zagotovilo za dolgoročno uspešnost tako konservativnega kot protetičnega zdravljenja zobovja.



Zaprtje (obstipacija)

Zaprtje je razmeroma pogosta motnja pri odvajanju blata, pojavlja se predvsem pri starejših, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Pomeni odvajanje manjših količin blata, ki ga pogosto spremljajo napenjanje, krči, včasih pa tudi zapeka (zasušitev blata).



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Težje se opredeljujemo o primernem ritmu odvajanja blata, ker smo ljudje različni in imamo tudi različne psihosocialne in druge navade. Za nekatere je normalno, da gredo na veliko potrebo tudi po trikrat na dan, za druge pa je normalno le enkrat do trikrat na teden.

Kateri so vzroki zaprtja?

Najpogostejši vzrok je neprimerna oziroma nepravilno izbrana hrana , ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalno konsistenco blata. Zelo pomembna je tudi primerna telesna aktivnost, saj se ob opustitvi oziroma zmanjšanju telesne aktivnosti lahko zmanjša gibanje črevesa, oslabijo se trebušne mišice, to pa vpliva na zmanjšano pogostnost odvajanja blata.

Pogosto so vzroki lahko tudi organski. Sem spadajo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (crohnova bolezen, ulcerozni kolitis), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi, nekatere druge presnovne bolezni.

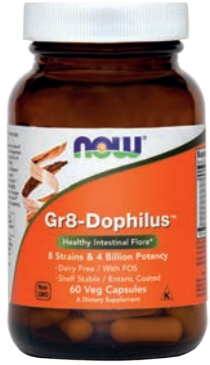
NOW®

NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE!

Gr8-Dophilus™, 60 kapsul

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

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



HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

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

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

Doktor svetuje

Kako ravnati ob zaprtju

- *Uživajte zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta): najmanj 20–30 gramov na dan.*
- *Skrbite za redno telesno aktivnost.*
- *Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.*
- *Skrbite za primeren vnos tekočin.*
- *Če opazite kri na blatu, takoj obiščite zdravnika.*
- *Prisluhnite klicu narave – ne zadržujte iztrebljanja!*

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

Kako si lahko pomagate sami?

Priporočamo vam pogosto poseganje po hrani, ki vsebuje zadostno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken in je sestavljena iz celuloze. Balastne snovi pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to skupino hranil spadajo predvsem različna semena, žita, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, suhe stročnice, zelje. Zelo pomembno je vzdrževati in skrbeti za redno telesno aktivnost. Skrbite za primeren vnos koristnih tekočin, pijte vodo in druge negazirane brezalkoholne pijače. Koristna je tudi uporaba mineralne vode z magnezijem, ki deluje kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu čokolade, banan, štrukljev, črnega čaja, suhomesnatih izdelkov. Če omenjeni naravni ukrepi ne zadostujejo in ne pripomorejo k odpravi težav, je nujno potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.



Doktor 24
KLINIKA

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 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 pomaga, da se zaužita hrana laže prebavi. Izboljša gibanje črevesja, zmanjša bolečino, izboljša regeneracijo črevesa in umiri vetrove.

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.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Za vse bralce revije DOKTOR 24 še vedno velja ugodnost – Prva zdravstvena asistenca za najmanj 80 % nižjo ceno ob podpisu nove pogodbo s PZA do 30. APRILA 2016.

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.

Izvrstna rešitev,
s katero se boste izognili
dolgim čakalnim vrstam

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

www.pza.si
0820 08240



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.**

Vidmar Vito

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



Lasersko odstranjevanje tetovaž



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

Laser je zgolj ena beseda, ki pa označuje številne raznovrstne laserske naprave različnih valovnih dolžin, načinov delovanja ter najrazličnejše ročnike. Glavna prednost zdravljenja z laserjem je selektivnost, kar pomeni, da delujemo na točno določena tarčna tkiva in ohranimo vsa druga tkiva, zato so pri pravilno izbrani laserski napravi in brezhibni izvedbi brazgotine minimalne. Selektivnost laserja dosežemo s pravilno izbiro ustrezne valovne dolžine, trajanja obsevanja, količine dovedene energije, premera laserskega žarka ter sočasnim zaščitnim hlajenjem povrhnjice.

»Pravilno izbrana laserska naprava v usposobljenih rokah ostaja ena najpomembnejših naprednih naprav v estetski kirurgiji«

Vsako leto se po svetu za tetoviranje odloči vse več ljudi. Nekatere ocene kažejo, da je v ZDA tetoviranih približno deset odstotkov moških, za poslikavo lastnega telesa pa se, prav tako v ZDA, vsako leto odloči že 24 odstotkov študentov. Popularnost tetovaž iz leta v leto narašča tudi pri nas. Vendar pa marsikdo to odločitev pozneje obžaluje in si želi moteč okras na svoji koži za vedno odstraniti, kar pa, žal, ni vedno tako preprosto. Zadnje raziskave kažejo, da si v ZDA odstranitve tetovaže želi 17 odstotkov ljudi, po 40. letu pa celo več kot 50 odstotkov. Podobno smernico opažamo tudi pri nas.

Postopek

Laser je postal zlati standard za odstranjevanje tetovaž, saj v rokah strokovnjaka omogoča učinkovito, brezkrvno zdravljenje z nizkim tveganjem in minimalnimi stranskimi učinki. Laserski žarek točno določene valovne dolžine namreč barvilo razbije v dovolj majhne delce, ne da bi poškodoval druge kožne strukture. Razgrajene delce tetovaže

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





potem po naravni poti odstrani naš imunski sistem, kar pa traja več tednov. Poseg lahko opravimo brez anestezije, v redkih primerih pa v lokalni anesteziji. Običajno traja 10–20 minut, lahko pa tudi dlje, odvisno od velikosti tetovaže.

Po terapiji z laserjem lahko koža pobledi, nato se pojavita rdečica in rahla oteklina. Koža je lahko tudi nekoliko strukturno spremenjena, vendar vsi ti znaki kmalu izginejo. Za odstranitev večbarvne tetovaže je potrebnih več laserjev ali kombinirana laserska naprava, ki oddaja svetlobo v zelo kratkih pulzih (laser Q-Switched), ki trajajo le nekaj nanosekund. Najnovejši Fotonin laser QX MAX je izdelan posebej za takšne posege, saj ponuja štiri različne valovne dolžine v eni napravi.

Za popolno odstranitev tetovaže je treba strokovnjaka obiskati od dva- do dvanajstkrat, odvisno od gostote, vrste in globine barvila (amaterska ali profesionalna tetovaža), velikosti tetovaže, starosti, lokacije tetovaže (dela telesa). Večje tetovaže zahtevajo več obiskov. Med enim in drugim obiskom mora miniti vsaj od štiri do šest tednov, saj imajo na ta način celice organizma dovolj časa, da odstranijo delce pigmenta.

Lažje odstranljive so temne barve, kot sta temno modra in črna, več težav pa je s svetlimi barvami. V teh primerih je včasih tetovažo težko povsem odpraviti. Pigment nekaterih barv lahko vsebuje železo, ki na koži po obdelavi z laserjem oksidira. Vnaprej je težko napovedati točno stopnjo odstranitve, saj zdravnik nikakor ne more vedeti, katero od več sto barvil, ki so danes na voljo, je bilo pri tetovaži uporabljeno.

Obstaja več možnosti odstranitve tetovaže, vključno s kirurškim izrezom, dermabrazijo (brušenje kože), kemičnim pilingom. To so stare metode, ki so invazivne in boleče ter lahko pogosto povzročijo brazgotinjenje ali razbarvajo kožo. Zelo pomembno je, da vam tetovažo odstrani usposobljen in izkušen strokovnjak, ki natančno pozna zgradbo in lastnosti kože ter fizikalne lastnosti in način delovanja laserske naprave, ki se pojmuje kot kirurški instrument.





t: 0820 08240

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

Kingcaffé
GOSPOD DOKTOR, ENA KAVA ZA VAS!
NOVO
www.kingcaffe.si

Gibanje je zdravo

Koža pozimi in spomladi

Pri večini ljudi mrzel zrak izzove več kot le nežen pridih rožnate na licih. Številni občutijo neprijetno suhost in zatezanje na koži obraza, rok in nog. Koža postane luščeča se, poka, pojavijo se lahko ekcemi in vnetja, vse do te mere, da zahtevajo pomoč zdravnika.



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

Med najpogostejšimi zunanjimi razlogi za suho kožo so: vreme (nizke ali visoke temperature in veter), ogrevanje ali ohlajevanje notranjih prostorov (izsuši zrak), vroča voda in pogosta uporaba agresivnih mil oziroma čistil. Pomanjkanje vlage v koži se izraža na različne načine. Od blage neprijetne napetosti, do hrapavosti, suhosti in blage rdečine. V hudih primerih se pojavijo vnetja in razpoke, ki krvavijo (ragade). Prvi korak v procesu izgube vlage je izguba površinskih lipidov, ki tvorijo naravno bariero na koži in preprečijo izhlapevanje vode. Če je lipidna bariera poškodovana, vlaga izhlapeva. Če se stanje pravočasno ne popravi, pride do prizadetosti kože tudi v globljih plasteh.

Obraz

Suha koža na obrazu se običajno pojavi na licih in okrog oči. Tudi ustnice pogosto postanejo suhe, še posebej pozimi. Čeprav imate verjetno odlično vlažilno kremo, ki vam služi pomladi in poleti, jo pozimi zamenjajte s tako, ki je bolj na oljnati osnovi. Maščoba bo namreč pomagala zadržati vlago v koži in hkrati naredila zaščitni sloj. Za najboljšo izbiro se posvetujte s specialistom dermatologom ali farmacevtom. Za namig naj povem, da je primerna večina nočnih krem. Pred nanosom kreme je zaželeno, da opravite blag piling kože enkrat na teden. S tem odstranite odmrle celice s površine in krema bo tako lažje prodrla tja, kjer jo potrebujete.

Sončni žarki blagodejno delujejo na naše razpoloženje in tvorbo vitamina D. Vendar so tudi pozimi škodljivi in dovolj močni, da povzročijo opekline. V višinah je UV-sevanje večje. Na s snegom pokritih površinah, se sončni žarki odbijejo in je njihov odmerek zato še večji. Mraz in megla sta varljiva dejavnika, zaradi katerih radi pozabimo na nevarnost sončenja. Koža je v tem času še bolj občutljiva in manj pigmentirana. Uporabljajte kreme z visokim zaščitnim faktorjem UVA in UVB (SPF 30 ali več) predvsem na obrazu in vratu tudi pozimi. Nanesite jih vsaj pol ure pred izhodom in nanos obnovite vsaki dve uri. Obvezno uporabljajte tudi sončna očala, da zaščitite oči.

Velike spremembe v temperaturah in veter poslabšajo kožne bolezni. Ena od njih je rosacea. Gre za pogosto kronično bolezen kože, ki prizadene oba spola in odrasle vseh starosti, tipična pa je med 30. in 50. letom. Pojavi se kot rdečica obraza, razširjene žilice na koži (nos, lica), male rdeče bunčice, ki se lahko tudi vnamejo. Zaradi končnega videza kože jo pogosto zamenjujejo za akne. Vzrok zanjo ni čisto znan. Gre za motnjo v preodzivnosti žil na obrazu ter genetsko preobčutljivost kože na zunanje dejavnike in stres. Občasno je lahko prisotna sočasna okužba z bakterijo ali kožnim parazitom. Diagnozo postavi zdravnik na podlagi značilnega videza. Zdravljenje je zahtevno in pogosto le začasno izboljša stanje. Poslabšanja preprečujemo z izogibanjem sprožilcem, kot so vročina, mraz, alkohol in pikantna hrana.

Usta

Ustnice, ki sijejo v vsej svoji lepoti, so pozimi bolj redkost kot pravilo. Lepo in zdravo kožo ustnic lahko vzdržujte tako, da jih ne močite (oblizujete) in grizljate. Ob izhodu na mraz jih skrbno namažite z balzamom. Občasna domača nega z medom jim bo ravno tako prijala.

Prehlajeni pogosto ne skrbijo dovolj za prehodnost nosu. Ponoči zato dihajo skozi usta in se zjutraj zbudijo z izsušenimi in razpokanimi ustnicami. Uporabljajte dekongestivne kapljice za nos vsaj prve tri ali štiri dni ob začetku viroze, ko je nabreklost nosne sluznice največja.

Ob padcu imunske odpornosti se na ustnicah rad pojavi tudi mehurčkast, boleč izpu-

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled kože celega telesa

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

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

Lekobeba
SKRBNA NEGA ZA VAŠE MALČKE
TUŠ Drogerije, Lekarne, Specializirane trgovine in Spletna prodaja
OTROŠKA LINIJA LEKOBEBA: vetrovne kapljice in mazilo, krema, krema za ritko, hladilno mazilo, mandljevo olje, puder, čajček
www.lekobeba.si



ščaj. V tem primeru obiščite zdravnika. Zelo verjetno gre za okužbo s virusom herpesa, ki jo zdravimo s protivirusnimi mazili, ki hitro in uspešno zavrejo razmnoževanje virusa. S tem pospešimo umiritev vnetja in celjenje ran.

Pijte! Sicer večji vpliv kot na vlažnost kože ima dobra hidracija na zdravje in dobro počutje. Starejšim se z leti zmanjša občutek za žejo. Potrudite se, da vsak dan spijete vsaj 1,5 litra tekočine.

Nekateri imajo težave z vneto kožo v ustnih kotičkih (cheilitis angularis). Kažejo se kot blaga rdečina in ekcem ali koža celo poka, nastanejo ragade (počene kože), ki krvavijo in bolijo. To je posledica stalne vlažnosti (zaradi sline v kotičkih ust) in vetra, ki kožo izsuši. Pogosteje to vidimo pri starejših, ko se z leti ustni kotički povesijo. Kot vzrok moramo izključiti še pomanjkanje železa, slabokrvnost, jemanje določenih zdravil (kortikosteroidi …) in nekatere kronične bolezni (sladkorna, kronična črevesna bolezen …). Za nego prizadetega področja priporočamo mazila, kot je denimo bepanthen plus, občasno v kombinaciji s protiglivičnim ali antibiotičnim mazilom. Zaradi kroničnih težav in iz estetskih razlogov se lahko bolniki glede korekcije ustnih kotičkov ali zmanjšanja globine nazolabialnih gub z injiciranjem polnil posvetujejo tudi s plastičnim kirurgom.



Nikotin in toksini v cigaretnem dimu lahko pomembno zmanjšajo prekrvitev tkiv, obarvajo kožo, ovirajo nastanek kolagena in povzročijo zgodnji nastanek gubic predvsem okoli oči in nad zgornjo ustnico. Koža se hitreje stara in izsuši, zato če je le možno, kajenje opustite. Namesto al-



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

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

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

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

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIBU14-05

Spomladansko čiščenje telesa

Prišla je pomlad in z njo pri marsikom tudi občutek ali zavedanje, da je čas za spremembo. Da je bilo v preteklem, ne le zimskem času zaradi praznikov in posledično večjega uživanja bolj mastne in kaloričnо bogate hrane pa tudi sladkarij in alkohola, poleg tega pri marsikom tudi zaradi manj gibanja in zadrževanja na svežem zraku, telesu narejene nekaj škode.



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



Naše telo ima sicer samo ustrezne varovalne, razstrupljevalne mehanizme, ki jih s pridom uporablja. V vsakdanjem, zmernem življenju procesa zastrupljanja in razstrupljanja telesa potekata sočasno in na neki način usklajeno in če mehanizmi delujejo normalno, ne občutimo posebnih težav. Pri pretiravanju pa se razni toksini, »nečistoče« in druge škodljive stvari v telesu kopičijo hitreje, kot jih je sposobno izločiti.

Kakšni so znaki pretiranega kopičenja nečistoč v telesu?

Sami lahko najpogosteje opazimo naslednje znake: splošno slabo počutje brez prave energije, prebavne težave, lahko tudi izpuščaje, nespečnost, prekomerno znojenje, lahko se pojavi nepravilen srčni ritem, nihanje razpoloženja in podobno. Vse to so sicer lahko tudi znaki drugih, morda hudih bolezni – ne gre vsega pripisovati le prehranskim in lenobnim grehom … Pa vendar – že zdrava pamet nam pove, da pretiravanje s hrano in pitjem alkohola ne more biti dobro. Če se le dotaknemo alkohola in težav, ki jih imamo po pitju – imamo »mačka«, ker se alkohol spreminja v toksin in nas zastruplja, poleg tega pride do dehidracije telesa. In čeprav to stanje tudi kmalu mine, ker v telesu obenem poteka proces razstrupljanja, nikakor ni zdravo. A o tem morda kdaj drugič.



Kako se lotiti čiščenja?

Načinov je veliko, informacije so dostopne praktično vsakomur. Na voljo je veliko pripravkov, ki pomagajo (ali naj bi pomagali), dejstvo pa je, da čudežne tabletke, ki bi sama po sebi v stilu »abrakadabra« očistila telo in povrnila vse organe v stanje pred pretiravanjem, ni.

Eden od načinov je opisan v nadaljevanju, povzela pa sem ga po prispevku, objavljenem na internetu. Poteka v treh fazah.

Čiščenje v treh fazah

Cilj prve faze je pomagati prebavilom, da čim bolj učinkovito vsrkajo hrano. Tu pomagamo želodcu in vranici ter nadziramo krvni sladkor. V tej fazi je priporočljivo uživanje beljakovin (jajca, mastne ribe z omega 3 maščobami, jagnjetina), kalčkov semen in fižola (ker vsebujejo veliko mineralov in encimov), zelenjave, kuhane na sopari, in sadja (krompir v olupkih, paradižnik, janež, bučke, korenje, hruške, jagodičje, ananas, olive) ter različnih začimb (kumina in koper, koriander, ingver, poprova meta, kopriva).

Cilj druge faze je izločiti strupe iz črevesja, obnoviti sluznico črevesja in pospešiti prehod hrane skozi debelo črevo ter čistiti limfni

sistem, kri, želodec in črevesje. Priporoča se uživanje žit (riž, proso, pira in amarant), zelenjave (korenje, zeleni ohrovt, čebula, vse zelene solate in rdeči radič, šparglji), probiotičnega jogurta, zelišč in semen (laneno seme, origano in timijan).

Cilj tretje faze je razstrupljanje v jetrih in ledvicah ter končno izločanje vseh strupenih snovi iz telesa. Uživati je priporočljivo sadje (limona z lupino, jabolka, brusnice), olja (olje pšeničnih kalčkov in rastlinska olja z omega 3, omega 6 in omega 9 iz lanenega semena, avokada, sezama, oljk in orehov), glavnato zelenjavo (brokoli, zelje, repa in brstični ohrovt, artičoka, avokado in rdeča pesa), začimbe za jetra (peteršilj, rožmarin in kurkuma, pegasti badelj, regrat).

Seveda pa mora biti razstrupljevalna prehrana prilagojena posamezniku, njegovi teži, poklicu, starosti, stanju telesa in navadam. Prav tako je pomembno poudariti, da je treba uživati dovolj tekočine (najbolje vode ali nesladkanega čaja) ter se čim več gibati in zadrževati na svežem zraku. Ter seveda omejiti stres, kolikor je to mogoče, in dovolj spati.

In kaj bomo dosegli?

Namen čiščenja telesa je razstrupljanje posameznih organov in telesa kot celote. Cilj je povsod isti: pomagati prebavnim (želodec, vranica) in drugim organom (jetra, ledvice, pljuča in koža). Hkrati se s tem okrepijo tudi možgani, srce in ožilje. Po razstrupljanju telesa se počutimo bolje, imamo več energije, hitreje mislimo, več zdržimo in se lažje gibljemo. Obenem bolje spimo, imamo lepšo kožo, živahnejši krvni obtok in več volje. Skratka – kot prenovljeni. Se splača.



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



RAZSTRUPITE SVOJA JETRA!

Izberite najbolj učinkovit izvleček pegastega badlja povezan s fosfolipidi.



Kapsule SiliFit vsebujejo* silibin, *najbolj aktivni izvleček pegastega badlja* v vezani obliki, *kar zagotavlja 5-krat boljšo absorpcijo v celice, kjer deluje.

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

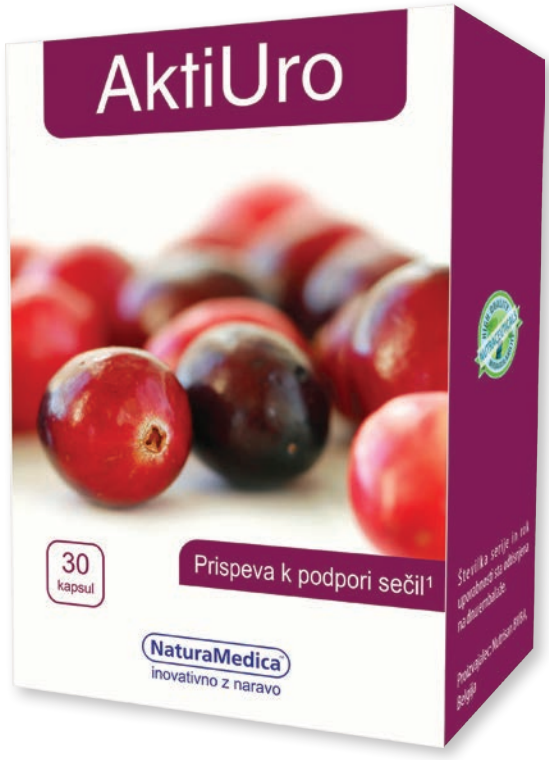
NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620

Težave s sečili?

AktiUro je izdelek z brusnicami, za vaš mehur kot ga še ni bilo! Vsebuje patentirani super koncentrat iz celotnega sadeža brusnice in izvleček rdeče kislice za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim vitaminom C. Preprečuje prilepljanje mikrobov na stene mehurja in z znižanjem pH tudi njihovo razmnoževanje. Učinkuje že po nekaj urah.

AktiUro je na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: tel. 0356 30022.



Najučinkovitejše OMEGA 3 so iz Neptunovega krilovega olja

Omega-3 maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri delovanju srca in ohranjanju normalne koncentracije trigliceridov v krvi. Ravno tako pripomorejo k normalnemu delovanju možganov in ohranjanju vida. Dokazano je, da so otroci in najstniki, ki zaužijejo premalo teh maščob, bolj podvrženi hiperaktivnosti in depresiji.

Neptunovo krilovo olje (NKO) ima številne prednostmi pred ribjim oljem. Je 100 odstotno naravno, brez konzervansov in drugih dodatkov. NKO v celicah učinkuje dvakrat hitreje in se vsrka 2,5-krat bolje kot ribje olje. Ima idealno razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, to je 15:1. V ribjem olju je to razmerju le 3:1. Neptunovo krilovo olje naravno vsebuje tudi fosfolipide, holin, vitamina A in E ter astaksantin, česar v ribjih oljih ni. Po zaužitju NKO se ne spahuje. Jemljete le eno kapsulo na dan.

Neptunovo krilovo olje se lahko pohvali z visoko vrednostjo ORAC, ki je kar 47-krat večja kot pri ribjem olju in 34-krat boljša kot pri koencimu Q 10.

Edina originalna formulacija

NEPTUNE KRILL OIL NKO original™

Znak, ki je jamstvo za originalno kakovost

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel. 03/56 300 22, 040 214620.



Najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo v Sloveniji

Prehranska dopolnila so zaradi nezdravih življenjskih navad in nezdravega prehranjevanja vse bolj pogost prehranski dodatek ljudi v razvitem svetu. Že tretje leto zapored je najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo v Sloveniji Resveratrol Forte. Deluje kot antioksidant, saj varuje naše celice pred škodljivimi prostimi radikali ter pred srčno-žilnimi boleznimi. Resveratrol Forte je na voljo v vseh lekarnah.



Sladkorna bolezen

Tihi ubijalec v vzponu

Po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije ima sladkorno bolezen približno 350 milijonov ljudi na svetu, število obolelih pa se bo v naslednjih 20 letih verjetno več kot podvojilo. Leta 2014 je imelo sladkorno bolezen 9 odstotkov odraslih, leta 2012 pa je bila ta neposredno odgovorna za 1,5 milijona smrti. Do leta 2030 naj bi zasedla sedmo mesto med glavnimi vzroki umrljivosti in je vodilni vzrok slepote, amputacij ter odpovedi ledvičnega delovanja. Boj proti tej bolezni je tudi osrednja tema letošnjega svetovnega dneva zdravja, ki ga obeležujemo 7. aprila.



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

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus (krajše diabetes) je kronična, dosmrtna presnovna bolezen, ki nastane zaradi napredujočega propadanja celic beta v trebušni slinavki. Te celice so zadolžene za proizvajanje inzulina, najpomembnejšega hormona za uravnavanje ravni krvnega sladkorja, ki pa ima obenem tudi vpliv na raven maščob v krvi. Njegovo izločanje je stalno, a se po vsrkanju hranil, ko koncentracija sladkorja v krvi narašte, poveča.

Pri sladkorni bolezni beta celice trebušne slinavke bodisi ne proizvajajo dovolj inzu-



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



V Belgiji ocenjen "Najboljši proizvod leta 2013"

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

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620



lina bodisi telo nastalega inzulina ne more učinkovito izrabiti. Gre za motnjo v presnovi, ki nastane zaradi številnih vzrokov, značilno zanjo pa je stanje kronične hiperglikemije oziroma povečane koncentracije krvnega sladkorja.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2. Njen vzrok je v nezadostnem izločanju inzulina oziroma v odpornosti tkiv na njegovo delovanje ali pa je prisotno oboje. Prizadene približno 90 odstotkov diabetikov, pomembna je genetska nagnjenost. Lahko se pojavi pri kateri koli starosti, običajno pa po 40. Letu, a narašča tudi število primerov diabetesa tipa 2 pri otrocih. Pogosto je povezana s čezmerno prehranjenostjo ali debelostjo, ki lahko že sami po sebi vodita v inzulinsko rezistenco in zvišanje ravni krvnega sladkorja. Lahko je prikrita več let in se naključno odkrije šele pri rutinskem pregledu urina ali krvi oziroma ob pojavu prvih zapletov. Obstaja veliko dejavnikov tveganja za njen razvoj, med najpomembnejšimi so prekomerna telesna teža, telesna nedejavnost, sladkorna bolezen v družini, starost, nosečnostna sladkorna bolezen v preteklosti, visok krvni tlak, sindrom policističnih ovarijev pri ženskah ter povišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi.

Približno deset odstotkov diabetikov prizadene sladkorna bolezen tipa 1, ki nastane zaradi uničenja beta celic trebušne slinavke, kar ima za posledico absolutno pomanjkanje inzulina. Gre za avtoimunsko bolezen, ki se najpogosteje pojavi v otroštvu in mladosti, v večini primerov nekje do 30. leta starosti, lahko pa se pojavi pri kateri koli starosti. Zdravljenje z inzulinom je nujno od samega začetka bolezni, treba ga je nadomeščati vse življenje.

Poznamo tudi nosečnostno sladkorno bolezen ali gestacijski diabetes, za katero je značilna visoka koncentracija sladkorja v krvi med nosečnostjo. Pojavi se pri eni na 25 nosečnosti in je pogosto povezana z zapleti pri mami in otroku. Nastane lahko zaradi hormonskega stresa in v večini primerov po porodu izgine, ostaja pa pri materah in njihovih otrocih povečano tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pozneje v življenju. Pri-



Simptomi in znaki sladkorne bolezni:

- **Povečana žeja (polidipsija),**
- **pogosto uriniranje (poliurija),**
- **nepojasnjena izguba telesne teže,**
- **utrujenost,**
- **razdražljivost,**
- **zamegljen vid,**
- **počasnejše celjenje ran,**
- **zmanjšana odpornost,**
- **prisotnost ketonov v urinu.**

bližno polovica mater bo razvila diabetes tipa 2 v obdobju od pet do deset let po porodu.

Posebej velja omeniti tudi preddiabetes, stanje, pri katerem je raven krvnega sladkorja višja od normalne, ne pa še dovolj visoka za postavitev diagnoze sladkorne bolezni tipa 2. Brez ustreznih ukrepov preddiabetes v obdobju nekaj let običajno tudi preide v sladkorno bolezen, vendar je mogoče z zdravim načinom življenja to tudi preprečiti in doseči ter vzdrževati normalne vrednosti krvnega sladkorja.

Predvsem ljudje s preddiabetesom in tisti s sladkorno boleznijo tipa 2 vsaj na začetku nimajo težav. Za razliko pa se pri sladkorni bolezni tipa 1 simptomi pojavijo hitro, nenadoma in so precej izrazitejši. Pri pojavu simptomov oziroma pri ljudeh s povečanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni kljub odsotnosti težav je treba opraviti meritev glukoze v krvi. Diagnoza sladkorne bolezni tipa 2 je potrjena, ko znaša vrednost krvnega sladkorja na tešče 7,0 mmol/l ali več oziroma naključno izmerjena 11,1 mmol/l ali več. Pri mejnih vrednostih glukoze na tešče lahko opravimo standardiziran test, imenovan OGTT (oralni glukozni tolerančni test). Poznamo tudi določanje HbA1c ali glikiranega hemoglobina, ki je merilo dolgoročne urejenosti sladkorne bolezni in nam pove, kakšna je bila povprečna vrednost krvnega sladkorja zadnjih 8–10 tednov. Njegova ciljna vrednost je pod 6,5 odstotka.

Kljub preprostemu in poceni testiranju pa ostaja skoraj polovica bolnikov z diabetesom neodkritih in posledično brez zdravljenja, ki bi ga potrebovali, zato jih ima tretjina v času diagnoze že vsaj en zaplet. Nezdravljena sladkorna bolezen vodi do razvoja srčno-žilnih bolezni, okvare ledvic, živcev, očesnega ozadja ter tako imenovanega diabetičnega stopala.

Doktor svetuje

Potrebno je zgodnje odkrivanje in čimprejšnje zdravljenje diabetesa. Bistveno je, da se bolnik zaveda resnosti same bolezni in tega, da jo je mogoče in potrebno zdraviti. Terapija ob diabetesu vključuje izobraževanje in vzgojo bolnikov ter njihovih svojcev, zdrav življenjski slog, zmanjšanje telesne teže, dietno prehrano, redno telesno dejavnost ter zdravljenje s peroralnimi zdravili oziroma inzulinom. Cilj zdravljenja je preprečevanje akutnih zapletov sladkorne bolezni, kot sta hipoglikemija ali hiperglikemija, odprava simptomov in znakov bolezni, preprečevanje kroničnih zapletov, zmanjšanje umrljivosti ter izboljšanje kakovosti življenja.

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



Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

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

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

naravno



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

NutriLAB www.nutrilab.si

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



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

Sedenje ubija

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje

Novi tehnološki izumi nam omogočajo, da opravimo večino stvari, ne da bi se premaknili iz naslonjača. Pretežno sedeče delo, ure gledanja televizije in delo z računalniki je privedlo do tega, da velik del svojega življenja presedimo. Študije so pokazale, da tej aktivnosti povprečni človek nameni 9–13 ur na dan. Takšen način življenja seveda pusti poledice na našem telesu in zdravju.

Debelost in sladkorna bolezen (tipa 2) nista več samo bolezni odraslih, temveč tudi otrok. V Sloveniji ima približno 20 odstotkov otrok in kar 50 odstotkov odraslih prekomerno telesno težo. Ta skrb vzbujajoča epidemija je posledica nepravilnega življenja. Neravnovesje med vnosom kalorij (zaužito hrano) in porabo energije (gibanjem) vodi v kopičenje kilogramov in nastanek bolezni. Družina je prvo okolje, v katerem otrok razvije prehranjevalne in gibalne navade, ki se ga navadno držijo vse življenje. Zato jim bodimo odrasli s svojim vedenjem dober zgled. Poglejmo nekaj razlogov, zakaj bi bilo prosti čas bolje preživeti v gibanju namesto sede.



Zanimiva dejstva:

1) 1 kg mišic med mirovanjem porabi le 12 kal/dan.
2) Debeli ljudje presedijo 2,5 ure na dan več kot suhi.
3) Med sedenjem se zmanjša aktivnost encimov za razgradnjo maščob (za 90 odstotkov).
4) Raven dobrega holesterola (HDL) se zniža že po dveh urah sedenja (za 20 odstotkov).
5) Dolgotrajna mišična neaktivnost povzroča neobčutljivost receptorjev v mišicah na inzulin, kar vodi v razvoj sladkorne bolezni.
6) Sedenje poveča pojavnost raka na črevesju, dojki, maternici in jajčnikih.
7) Sedenje poveča verjetnost otekanja gležnjev, nastanka krčnih žil in pojava globoke venske tromboze.
8) Pretok krvi v nogah po šestih urah sedenja upade za 50 odstotkov.
9) Pojavijo se bolečine v kolku zaradi zategnjenih in skrajšanih mišic oziroma vezi kolka.
10) Bolečine v hrbtenici zaradi oslabelih mišic trupa, nestabilnost.
11) Več zdrsov medvretenčnih ploščic (discus hernia) se pojavi pri ljudeh, ki pretežno sedijo.
12) Ljudje s sedečim načinom življenja (več kot šest ur na dan) imajo kar dvakrat večjo verjetnost za kardiovaskularne dogodke kot nekdo, ki presedi manj kot tri ure na dan. Tudi življenjska doba se skrajša kar za nekaj let.

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

NOVO - LIMFNA DRENAŽA

10 % NIŽJA CENA
za presoterapijo
(limfno drenažo)

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

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



Hoja je najboljše zdravilo (Hipokrat)

Hoja kot oblika redne telesne aktivnosti koristi vašemu telesu in duši. Kombinacija aerobne vadbe in sproščanja v enem ima številne pozitivne učinke na naše zdravje in počutje. S tem, ko prenašate lastno telesno težo in uživate v sončnih žarkih (dvigujejo raven vitamina D), uspešno preprečujete osteoporozo. Hoja vas ščiti pred kardiovaskularnimi boleznimi, znižuje krvni tlak, zmanjšuje verjetnost sladkorne bolezni in pomaga pri uravnavi telesne teže. Izboljša psihično počutje, spomin in zmanjšuje tesnobo. Hoja pozitivno vpliva tudi na vašo kreativnost, ki se poveča kar za 60–80 odstotkov. Ta učinek traja še nekaj ur po končani aktivnosti.

Je tek boljša izbira?

Tek prinaša enake ugodnosti dobrega počutja kot hoja. Količina sproščenih endorfinov pa je še večja in vam lahko bistveno izboljšajo razpoloženje. Intenziteta te dejavnosti je običajno večja kot pri hoji, zato so pozitivni učinki na metabolizem neprimerljivo večji. Ob teku tako porabite dvainpolkrat več kalorij kot pri hoji. Tudi poraba kalorij po prenehanju teka je večja kot pri hoji in traja še več ur (»afterburn effect«). Seveda je pridobivanje kondicije in mišične moči sorazmerno z naporom.

Zanimivo pa je dejstvo, da lahko s hojo dosežete enake rezultate kot pri teku. Če recimo prehodite dvakrat večjo razdaljo, kot jo nekdo preteče, bo poraba kalorij približno enaka. S hojo v hrib ali z dodatno obremenitvijo z utežmi dosežete enako intenziteto napora kot pri teku. Dobra stran je tudi, da se izognete poškodbam, ki so pogosto posledica preutrujenosti. Pri teku so zvini, nategi in preobremenitve mišic nekaj običajnega. Verjetno najnevarnejše pri teku so aritmije. Te se navadno pojavijo ob preobremenitvi srca in v fazi ohlajanja. Za varen trening se gibajte v območju zmernega napora, kar pomeni okoli 70 odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa. Z rednim nadzorom lastnega srčnega utripa, na 5–10 minut med naporom, lahko trening prilagodite svojim zmogljivostim.

Če ste med tistimi, ki razmišljajo o udeležbi pohoda ali maratona, vam svetujem, da se na večje razdalje pripravite tako, da enkrat na teden prehodite ali pretečete malo daljšo razdaljo (deset odstotkov več), kot to storite ob običajni dnevni rutini. Vaš tempo naj bo nekoliko nižji. Prednost ima pridobivanje vzdržljivosti. Hitrost naj bo vsaj na začetku drugotnega pomena. Daljše vzdrževanje napora znotraj aerobnega praga bo izboljšalo tudi vaše vsakodnevne zmogljivosti ob dnevnih športnih rutinah. Letos se bodo številni ljubitelji teka udeležili maratona. Odlična izbira za vse pohodnike in tekače pa je tudi 35-kilometrska proga okoli Ljubljane v okviru vsakoletnega pohoda po Poti ob žici. Poleg spomina na osvoboditev Ljubljane prireditev spodbuja gibanje in zdrav način življenja. Proga je namenjena tako slabše kot bolje pripravljenim pohodnikom in tekačem. Izbirate lahko namreč dolžine od 3 do 35 kilometrov. Za več spodbude lahko na nadzornih točkah pridobivate žige, tisti, ki opravite celotno pot, pa si prislužite čisto pravo kolajno. Povabite prijatelje, vzemite s seboj otroke in v dobri družbi storite nekaj dobrega zase.

Doktor svetuje

- ***Pred načrtovanimi večjimi telesnimi obremenitvami opravite pregled in posvet z izbranim zdravnikom.***
- ***10.000 korakov na dan je najboljše zdravilo.***
- ***Med gledanjem reklamnih oglasov hodite.***
- ***Za vsako uro sedečega dela se nekaj minut razgibavajte.***
- ***Med telefoniranjem se premikajte po prostoru.***
- ***V službo in po manjših opravkih hodite peš.***
- ***Telovadite redno, vsaj 20 minut na dan.***

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

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

Pomlad nam je postregla s prvimi toplimi dnevi in kar vleče nas k delu na vrtu. Pri tem opravilu smo lahko daljši čas v nenaravnem položaju (sklonjeni, čepe, ...), kar ima pogosto posledice, ki jih v mišicah občutimo že naslednji dan. Da bi po takšni »telovadbi« čim hitreje prišli nazaj v formo, si lahko pomagamo z izdelki za masažo, ki vsebujejo eterična olja.

Perskindol Active ima dvojno delovanje. Zaradi vsebovanega mentola, takoj po nanosu zagotavlja prijeten občutek hlajenja, ki se kmalu spremeni v ogrevanje. Kombinacija eteričnih olj stimulira periferno cirkulacijo. S tem zagotavlja toploto, ki blaži in sprošča. Prijeten vonj še dodatno izboljša razpoloženje.



NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH PO SLOVENIJI.

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



Otroške nalezljive bolezni – 3. del

V tokratnem prispevku se bomo dotaknili nekaterih črevesnih bolezni otrok, ki pa seveda lahko prizadenejo tudi odrasle. Mednje sodijo okužbe s hrano, nalezljive driske in tudi hepatitis, salmoneloze, okužbe s črevesnimi zajedavci ...



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

Do okužbe oziroma prenosa pride prek blata ali seča (umazane roke!) bolnika. Lahko se okužimo tudi z vodo, živili, prek mrčesa, živali, predmetov ali celo na okuženi zemlji. Tako povzročitelji bolezni (virusi, bakterije ali zajedavci) vstopijo v telo skozi usta in prek prebavil lahko povzročijo bolezenske spremembe tudi na različnih drugih organih. Pojavi se bruhanje, driska, morda vročina, bolečine v trebuhu, glavobol.

Največja nevarnost pri majhnih otrocih je dehidracija, saj imajo otroci manjše »rezerve«, z bruhanjem in drisko izgubljajo veliko tekočine, pogosto pa je težko doseči, da bi ob zelo slabem počutju in težavah otroka pripravili do tega, da bi užival dovolj tekočine. Hrana na tej točki niti ni tako pomembna, če otroku hrana ne tekne, ga ni treba siliti. Zelo pomembna pa je tekočina – ponujamo jo velikokrat, po malem, po žličkah, po požirkih, lahko si pomagamo tudi z rehidracijskimi raztopinami, ki so na voljo v lekarnah.

Otroka moramo natančno opazovati in v primeru, da ne odvaja dovolj vode, se pravi, da ne lula dovolj (plenica mora biti mokra vsaj na tri ure oziroma tolikokrat mora iti na kahlico ali na stranišče), če ima suhe in razpokane ustnice, temne kolobarje okoli oči, če je pretirano miren in apatičen, so to znaki dehidracije. Takrat je otroka treba nemudoma odpeljati k zdravniku in velikokrat je potrebna infuzija. Dehidracija je za otroke, še posebno manjše, lahko smrtno nevarna! Vročino lahko znižujemo z znanimi ukrepi – hlajenje, zdravila; prav tako lahko blažimo bolečino.

Okužbe z rotavirusi

Povprečno naj bi vsak otrok zbolel zaradi rotavirusne okužbe enkrat do petega leta starosti. Rotavirusne okužbe se širijo zelo hitro, so zelo nalezljive, velikokrat pride do okužb in prenosa v vrtcih in drugih zaprtih kolektivih, kjer je relativno veliko telesnih stikov. Virus se prenaša prek umazanih rok in tudi prek okuženih predmetov, igrač. Otroci po navadi »prinesejo« bolezen še domov in lahko zbolijo tudi starši, sorojenci, stari starši. Znaki bolezni so predvsem driska in bruhanje, po-



višana telesna temperatura, lahko se pojavijo krči in bolečine v trebuhu, lahko pa tudi kašelj in izcedek iz nosu (kot pri kakšni drugi virozi). Potek bolezni je, tako kot pri vseh virozah, lahko tudi blažji, predvsem pri odraslih.

Kaj narediti? Kot je že bilo napisano, najpomembnejše je uživanje tekočine, saj lahko pomanjkanje ob izgubljanju hitro vodi v dehidracijo. Vročino lahko znižujemo z vsemi znanimi prijemi, prav tako lahko lajšamo bolečino. Potreben je seveda počitek, za preprečevanje širjenja pa je izredno pomembna higiena – striktno in temeljito umivanje rok, predvsem po uporabi stranišča ali po menjavi plenic!

Otroke lahko cepimo, cepivo je na voljo po šestem mesecu starosti, otrok pa ga prejme v obliki majhne količine tekočine. Starši, ki se za cepljenje odločijo, morajo potem še približno en teden izredno paziti in si temeljito umivati roke po menjavi plenic in po umivanju dojenčka, saj se virus izloča z dojenčkovim blatom. Dojenček pa seveda ne zboli (razen možnih blagih reakcij na cepljenje).

Okužbe s salmonelo

Salmonele so bakterije, ki prav tako povzročajo prebavne težave – bruhanje, drisko, vročino. Svoj rezervoar imajo v živalih, vir okužbe pa je lahko tudi človek. Okužimo se ponavadi z okuženim mesom (to je lahko okuženo že neposredno od živali, lahko pa ga okuži tudi človek, ki je prenašalec in rokuje z mesom). Glavna pot prenosa salmoneloz so torej živila živalskega izvora: meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca. Inkubacija traja 8–48 ur. Znaki bolezni so bolečine v trebuhu, bruhanje in driska, vročina. Bolniki izločajo bakterije z blatom, včasih tudi z izbruhano vsebino. V času bolezni je bolnik kužen, klice lahko izloča tudi dalj časa, vendar navadno ne dlje kot tri mesece. Pri dojenčkih traja klicenoštvo tudi dlje. Preprečevanje je tudi v tem primeru primerna osebna higiena, higiena nabave in ravnanja z živili.

Kdaj nazaj v vrtec, v kolektiv?

Dokler so otroci bolni, seveda ne sodijo v vrtec. Otrok se lahko ponovno vključi v kolektiv, ko je od zadnjega bruhanja ali odvajanja tekočega blata minilo vsaj 24 ur, po možnosti še dlje. Za preprečevanje teh bolezni so najpomembnejši: osebna higiena, predvsem umivanje rok, splošna higiena v sanitarijah, preskrba s higiensko neoporečno pitno vodo in hrano ter splošni higienski ukrepi.



Bolečina desno pod rebri. V žlički?



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Spoštovani,

že več let se mi največkrat po hrani pojavljajo močne bolečine v žlički, desno pod rebri, včasih se razširijo proti lopatici, občasno mi je tudi slabo. Bolečina običajno popusti v pol ure, včasih pa traja tudi dlje. Imam tudi občutek, da sem zelo »napihnjena«. Stara sem 45 let, mati dveh otrok, do zdaj sicer zdrava.

Kaj lahko storim, da se mi tovrstne težave ne bodo več pojavljale, ali imam morda žolčne kamne?

Za razjasnitev vaših težav je vsekakor potreben pregled pri zdravniku. Po opravljenem kliničnem pregledu bo potrebna osnovna analiza krvi ter v prvi vrsti ultrazvočna preiskava trebuha, s katero bo zdravnik natančno pregledal in ocenil morebitne bolezenske spremembe v predelu trebušne slinavke, jeter, žolčnika, žolčnih vodov, ledvic, vranice, trebušne aorte ter še nekaterih drugih organov v trebušni votlini in se glede na rezultate odločil za nadaljnjo diagnostiko oziroma za začetek zdravljenja.

Glede na opis vaših težav so lahko vzrok seveda tudi žolčni kamni, česar pa brez ustreznih preiskav ne moremo zanesljivo trditi.

V primeru potrditve žolčnih kamnov v žolčniku bo potrebno zdravljenje, praviloma kirurško. Pred nameravanim operativnim posegom je treba opraviti še gastroskopijo, pri kateri natančno pregledamo požiralnik, želodec in dvanajstnik, kajti bolezensko dogajanje v tem področju lahko povzroča podobne težave kot žolčni kamni. Danes kirurgi operativni poseg največkrat opravijo laparoskopsko, le v nekaterih primerih je še potreben klasični pristop. Med operacijo odstranijo žolčnik skupaj s kamni, bolnik ostane brez žolčnika, ostane pa žolčevod, po katerem teče žolč iz jeter v dvanajstnik.

Torej, svetujem vam najprej obisk pri zdravniku, ki vas bo po pregledu napotil najprej na ultrazvočno preiskavo trebuha, pozneje morda tudi na gastroskopijo, in se odločil za zdravljenje oziroma dodatno diagnostično obravnavo. Zaradi morebitnih poznejših hujših zapletov pa je pomembno, da z diagnostiko in morebitnim zdravljenjem ne odlašate predolgo.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

Štetje ovc menda uspava.
Baldrijan zagotovo.

Najmočnejši baldrijan v Sloveniji



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan

- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost



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

BAL0415-06, april 2015

BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter 080 32 35.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

PharmaSwiss
Choose More Life



Hitri spomladanski prigrizki



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Čemažev pesto smo pripravljali že lani, vendar gre za recept, ki je aktualen vsako pomlad. Uporabimo ga lahko kot osnovo za številne zelo hitre in enostavne prigrizke ter tudi glavne jedi. Tako je na primer preprosta omleta z žličko čemaževega pesta nekaj zelo posebnega. Lahko ga zmešamo z navadno nepasirano skuto in nastane čudovit namaz za dober kruh. V pesto lahko primešamo nariban parmezan, kar spet spremeni okus in doda uporabnost. Uporabimo domišljijo!

Čemažev pesto

Priprava pesta je v naših krajih slabo razširjena, kar je – glede na izvor pri naših zahodnih sosedih – precej nenavadno. Narediti pesto je sila preprosto in nezahtevno, pripravljen pesto pa je osnova za tako rekoč instantne testenine. Čemaž (znan tudi kot divji česen) je odlična rastlina, užitna v celoti; za zapisani recept potrebujemo sveže liste. Lahko ga naberemo sami (pri tem nekaj znanja in previdnosti seveda ne škodi, da ga ne zamenjamo s šmarnico ali podleskom, ki sta oba zelo strupena), svežega prodajajo tudi v večjih samopostrežnih trgovinah in na tržnici.

Potrebujemo:

25 dag listov čemaža (2–3 šopke),
10 dag pinjol,
1 dl oljčnega olja,
1 žličko soli.

Priprava:

V ponvi na zmernem ognju na suho (brez maščobe) opražimo pinjole, da dobijo lepo, nežno rjavkasto barvo in zadišijo. Ohladimo jih in drobno sesekljamo (v ta namen so najprimernejši majhni sekljalniki, ki so priloženi paličnim ali ročnim mešalnikom). Stresemo jih v odlagalno posodo in v sekljalniku sesekljamo še čemaž, med tem prilivamo oljčno olje in dodamo sol. Ko je čemaž dovolj drobno sesekljan, mu dodamo pinjole, na hitro vse skupaj še nekajkrat »obrnemo« in je končano. Preložimo v čist steklen lonček s pokrovom in damo v hladilnik, kjer lahko zdrži tudi več mesecev (a glede na okusnost ne bo zdržal tako dolgo).

Široki rezanci s čemaževim pestom

Lahko jih pripravimo kot predjed ali glavno jed, količino pač prilagodimo namenu in številu jedcev. Za 25 dag širokih rezancev (jajčni so okusnejši, niso pa pogoj) potrebujemo polno žlico čemaževega pesta in 1,5 dl sladke smetane za kuhanje (ki vsebuje manj maščob od običajne in je nekoliko gostejša). Priprava je, kot obljubljeno, instantna. Skuhamo rezance do želene trdote in jih odcedimo. V ponev stresemo žlico pesta, zalijemo s smetano, med segrevanjem na hitro pomešamo, segrejemo samo toliko, da zavre, dodamo odcejene rezance, pomešamo in postrežemo. Če smo si zamislili predjed, dodatki niso smiselni. Če rezance postreženo kot glavno jed, za prilogo zadošča solata (na primer endivija z malo rukole, bučnim oljem in balzamičnim kisom). Če res ne gre brez mesa, so zraven odlične vse oblike polpetov ali recimo na trakce narezano piščančje meso, kratek čas marinirano s sojino omako in na hitro popečeno. Dober tek!

Družina Skorjavc iz Pekarne Grosuplje ima tretjega člana.

SKORJAVC pirin

S pirinim Skorjavcem obujamo dolgoletno slovensko tradicijo, v kateri je bila pira pomemben vir uravnotežene prehrane.
Zrno pire vsebuje več beljakovin in vlaknin in manj škroba v primerjavi s pšenico.
Več na www.pekarna-grosuplje.si.





Merkur ZP MULTI/15

Zdravstveno zavarovanje

Z zavarovanjem je kritih **35 hudih bolezni v petih skupinah.** Na edinstven način so združene zdravstvena, nezgodna in življenjska zavarovalna komponenta.

ZAVARUJEMO ČUDEŽ – ČLOVEKA.

080 28 55 | www.merkur-zav.si

MERKUR ZAVAROVALNICA

SPREMLJAJTE
SVOJE ZDRAVJE

Po novem lahko v **E-trgovini Telekoma Slovenije** kupite tudi **izdelke za spremljanje svojega zdravja**.

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



Brezžični merilec **krvnega tlaka**

Brezžični pametni sistem za merjenje **krvnega sladkorja**

Brezžična **tehtnica** Lite

PREVERITE PONUDBO
V E-TRGOVINI

www.telekom.si/e-trgovina

TelekomSlovenije

Slike so simbolične. Za več informacij o ponudbi Telekoma Slovenije obiščite Telekomov center, www.telekom.si ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000.
Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana