Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 25, Maj 2016



Tema meseca:

ARTERIJSKA HIPERTENZIJA - tihi ubijalec

Okužbe sečil

POGOVOR

Doc. dr. Neli Vintar, dr. med., anesteziologinja

Pri nas je ljudem bolje kot sicer v običajnem življenju

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
Poznaj svoj krvni tlak 3

POGOVOR:
Pri nas je ljudem bolje kot sicer v običajnem življenju 4

TEMA MESECA:
Arterijska hipertenzija 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Holesterol 14
Alergije - Kako živeti s to nadlogo? 17
Poslikava kožnih znamenj in njihovo spremljanje 20
Okužbe sečil – uroinfekt 21
Laktozna intoleranca 24
Železo in zakaj ga potrebujemo 28

Cvetni prah in vreme 19

DOKTOR ODGOVARJA:
Je kriv stres ali res slabše slišim? 19

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 26

DOKTOR KUHA:
Piščančja simfonija z žafraniko in beluši 29

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

Poznaj svoj krvni tlak

Svetovni dan hipertenzije je Svetovna liga za hipertenzijo prvič naznanila maja 2005 in je od takrat vsakoletni svetovni dogodek, ki ga bomo letos zaznamovali od 17. do 24. maja. Namen svetovnega dneva hipertenzije je krepiti ozaveščanje javnosti o hipertenziji in spodbuditi širšo populacijo k preprečevanju in nadzoru te tihe in zahrbtne ubijalke. Letošnji slogan svetovnega dneva je »Poznaj svoj krvni tlak« – z namenom globljega zavedanja o povišanem krvnem tlaku in njegovih posledicah. Cilj Organizacije združenih narodov je do leta 2025 za 25 odstotkov znižati pogostnost neurejene hipertenzije med prebivalstvom. Svetovna liga za hipertenzijo si je za leto 2016 zadala cilj, da izmeri krvni tlak milijonu odraslih oseb.

Glede na navedeno je prim. mag. Barbara Salobir, dr. med., redno temo meseca posvetila arterijski hipertenziji. V zelo poučnem prispevku lahko zelo nazorno razberete in se poučite, kako pomembno je, da je vaš krvni tlak v mejah normalnega, in kakšne so lahko posledice, če ni tako. V prispevku boste zasledili več napotkov, kaj lahko preprosto storite tudi sami, kdaj je treba k zdravniku. Za zelo poučen prispevek se dr. Salobirjevi lepo zahvaljujem in verjamem, da bo bralkam in bralcem lahko odličen vodnik in podpora pri ohranitvi ali znižanju krvnega tlaka. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana zdravnica, ki že vrsto let uspešno deluje na svojem strokovnem področju anesteziologije z reanimatologijo in (perioperativno) intenzivno medicino, doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka anesteziologinja. Dr. Vintarjeva razkriva, da je stroka precej edinstvena tudi v tem, da morajo ob kateri koli uri dneva ali noči izvajati anestezijološke posege – tako pri otrocih vseh starosti kot pri odraslih –, prav tako pa zagotavljajo neprekinjeno 24-urno pripravljenost za oživljanje, anestezijo in intenzivno zdravljenje. Za zelo zanimiv pogovor se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere, pri preživljanju zasluženega oddiha pa veliko lepih in nepozabnih trenutkov pri plavanju s svobodnimi delfini.

Prihajajo lepi in topli meseci in s tem povezan tudi vpliv sončnih žarkov na našo kožo, če ta ni pravilno zaščitena. Letošnje svetovno gibanje ob dnevu boja proti melanomu poteka pod geslom »Sonce sije vsepovsod. Zaščitite se!«

Prav tako bo skok v naravo za sprostitev skorajda nujen, zato vas želim spomniti - in s tem tudi zaščititi -, da bodite zelo previdni glede obrambe pred lahko zelo nevarnimi klopi. Svetujem vam, da v naravi nosite svetla oblačila, da si po zadrževanju v vlažnih listnatih gozdovih temeljito pregledate kožo, uporabite kemične pripravke (repelente), klopa odstranite čim prej, saj je znano, da je nevarnost okužbe večja, kadar je čas sesanja krvi daljši.

Drage bralke in bralci, predlagam, da si skupaj zadamo cilj in sodelujemo v svetovni akciji ob dnevu arterijske hipertenzije tako, da si v tem tednu vsak od vas vsaj enkrat krvni tlak. Izmerjeno vrednost krvnega tlaka s svojimi podatki lahko pošljete na naš naslov do 31. maja 2016. Izžrebali bomo tri nagrajence, ki bodo brezplačno prejeli merilec krvnega tlaka.

Hvala!

Vidmar Vito

Pri nas je ljudem bolje kot sicer v običajnem življenju

Doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka anesteziologinja, pravi, da se je vedno rada in veliko učila. Želela si je študirati jezike in umetnostno zgodovino: »Oboje me še vedno zanima, navdihuje in zaposluje, k študiju medicine pa me je sicer spodbudil oče, rekoč, da bom kot zdravnica gotovo dobila službo ...«

Vito Avguštin



Zakaj ste se odločili za anesteziologijo?

Za anesteziologijo me je v času študija navdušila profesorica Sobanova, karizmatična osebnost, prevajalka botanika Linneja. Na rednih vajah iz anesteziologije, ki trajajo le en dan, je vedno povabila študente, naj med počitnicami pridejo k njej v operacijsko za teden ali mesec dni. Menda sem se iz našega letnika samo jaz odzvala vabilu. Ves mesec julij, med četrtim in petim letnikom, sem v operacijski dvorani v Bolnišnici Petra Držaja vpijala znanje in praktične veščine s profesorico, ki me je takrat navdušila za oboje, za anesteziologijo in za botaniko.

V zadnjem času se veliko govori o anesteziologih – lahko poveste kaj več o svetlih plateh in pasteh anesteziologije?

Naša stroka se imenuje anesteziologija z reanimatologijo in (perioperativno) intenzivno medicino. Stroka je precej edinstvena tudi v tem, da moramo ob kateri koli uri dneva ali noči izvajati anestezиološke posege tako pri otrocih vseh starosti, tudi nedonošenčkih in dojenčkih, kot pri odraslih. Anesteziologi zagotavljamo neprekinjeno, 24-urno pripravljenost za oživljanje, za anestezije in intenzivno zdravljenje. Zagotavljamo neprekinjeno 24-urno pripravljenost tudi za transplantacijsko dejavnost – presajanje različnih organov in tkiv. Anestezije izvajamo za zelo različne vrste posegov pri otrocih in odraslih, pri čemer predstavljajo zadnje čase kirurški posegi manjšino, kar 60 odstotkov našega dela v okviru Kliničnega centra Ljubljana opravimo zunaj kirurgije. Medicinska stroka se razvija, vse več je različnih diagnostičnih preiskav, ki so boleče in neprijetne in jih je možno dobro opraviti le, če je preiskovanec v anesteziji.

Razvoj gre v smeri manj invazivnih posegov, interventni radiološki posegi nadomestijo nekatere žilne operacije, za vse pa je potrebna anestezija. Temeljno načelo anesteziologije je lajšati ali odstraniti bolečine: anestezija pomeni neobčutljivost. Anesteziologi lajšamo bolečine v zvezi z operacijami in različnimi posegi, izvajamo tudi lajšanje obporodnih bolečin (epiduralna analgezija ali pa analgezija v žilo). Poleg tega vodimo tudi ambulante za zdravljenje kroničnih bolečin, pri čemer sodelujemo še z drugimi strokovnjaki. Dejavnost anesteziologov je izjemno razvejana in se nenehno širi, tako da je težko slediti vedno novim zahtevam in potrebam po anesteziji. Zato nas tudi nenehno primanjkuje.

Se ljudje upravičeno bojijo anestezije?

Splošna anestezija je danes zelo varna – kot piloti v letalu se natančno držimo sprejetih standardov preverjanja in uporabljamo najsodobnejše aparature, ki neprekinjeno spremljajo globino spanja, delovanje bolnikovega srca in pljuč ter merijo odstotek vdihanega kisika in izdihanega ogljikovega dioksida. Ob bolniku je ves čas anesteziolog, ki poleg aparatur neposredno opazuje anesteziranega bolnika, gleda barvo kože, sluznic, tipa pulz, preverja, ali aparature kažejo pravilno. Poleg splošne anestezije, med katero bolnik spi in ne čuti bolečin, anesteziologi izvajamo tudi različne vrste blokad, s katerimi prehodno omrtvičimo le del telesa, ob tem pa je bolnik lahko buden. Anesteziologi radi rečemo, da se med anestezijo ljudem godi bolje kot sicer v običajnem življenju, saj vedno vdihavajo s kisikom obogaten zrak. Nevarnosti lahko nastopijo le v primerih, da se ne bi držali priporočenih standardov preverjanja aparatur in učinkovin, ki jih dajemo bolnikom.

Kakšen odnos ste imeli takrat do akupunkture?

Takrat? Takrat o akupunkturi sploh nisem razmišljala. Najprej anestezija, osnove anestezije, tega je na začetku veliko… Ha, vedno je veliko …

Ali res na področju akupunkture capljamo za državami, v katerih je uveljavljena klasična zahodna medicina?

V Ljubljani je v okviru Oddelka za anesteziologijo in intenzivno medicino v kliničnem centru anesteziologinja prim. Jasna Müller že leta 1976 ustanovila ambulanto za akupunkturo, ki se je pozneje preimenovala v protibolečinsko ambulanto. Torej pri nas že 40 let izvajamo akupunkturo ob boku klasične zahodne medicine, pacientom je na voljo na napotnico, torej stroške krije zavarovalnica. Akupunkturo na napotnico danes izvajajo v nekaterih protibolečinskih ambulantah v splošnih bolnišnicah po Sloveniji, večina akupunkturnega zdravljenja pa je še vedno samoplačniška. Čakalne dobe na akupunkturno zdravljenje na napotnico so zaradi vedno večjega zanimanja vedno daljše – zdaj približno dve leti. V Nemčiji, Avstriji in na Švedskem zavarovalnice plačujejo akupunkturno zdravljenje šele od leta 2006, torej kar 30 let pozneje kot pri nas.

Kaj se je zgodilo, da vas je začela akupunktura zanimati?

Pred petimi leti sem začela delati v protibolečinski ambulanti, kjer je akupunktura ena od uveljavljenih metod zdravljenja bolečin. Vsak dan dobi akupunkturne stimulacije od 40 do 50 pacientov in pri večini akupunktura učinkovito zmanjša bolečine za več mesecev po koncu akupunkturnega zdravljenja, kar me je navdušilo, da sem šla v šolo.

Kako so vaše navdušenje nad akupunkturo sprejeli kolegi?

Dobro, zelo dobro.

Ampak rezultati so tisti, ki kaj veljajo – in rezultati zdravljenja z akupunkturo so osupljivo dobri.

V protibolečinski ambulanti z akupunkturo zdravimo različne glavobole in obrazne bolečine, nevralgije trovejnega možganskega živca (trigeminusa), bolečine v križu, tudi nevralgijo po okužbi z virusom herpes zoster, hude bolečine zaradi kompleksnega regionalnega bolečinskega sindroma in še več drugih vrst bolečine. Pacienti ob začetku akupunkturnega zdravljenja jemljejo različne analgetike, ob koncu pa povečini povedo, da so bolečine bistveno manjše in da analgetikov skoraj ne potrebujejo več. Pozitivni učinki akupunkture trajajo več mesecev ali celo let.

Bolečina je stvar, ki vzbuja nelagodje in strah že, če jo kdo samo omeni. Imate vi visok prag bolečine, se je vi bojite?

Res, z bolečino se srečujemo od zibelke do groba in kadar koli se pojavi, je to neprijetno doživljanje … Moj prag bolečine je precej nizek. Ne morem reči, da se je bojim, sem pa vedno nanjo pripravljena: v torbici imam osnovne analgetike vedno pri roki …

Bolečina je nekaj, kar fizično občutimo, vendar menda ni rečeno, da je tudi vzrok vedno fizičen.

Definicija bolečine Mednarodnega združenja za študij bolečine (IASP) pravi, da je bolečina neprijetno čutno in čustveno doživetje, katerega vzrok je lahko poškodba tkiva ali pa se pojavi brez poškodbe. Najlaže razumljiv in merljiv model bolečine je akutna bolečina ob poškodbi tkiva, kot je na primer operacija. In vendar povsem enaka operacija nekatere paciente zelo močno boli, drugi pa navajajo le blage bolečine in morda sploh ne rabijo analgetikov. Temu botruje več dejavnikov, zelo pomembno je psihosocialno okolje pacienta, zgodbe, morda travme iz otroštva, dogajanja v družini, službi, morda izguba službe. Vse našteto zelo spremeni bolečinski prag in doživljanje bolečine. Danes vemo, da žalost sama boli brez poškodbe tkiva. S sodobnimi metodami slikanja možganov, s funkcionalno magnetno resonanco (fMR) smo dokazali, da se ob hudi depresiji aktivirajo bolečinska področja v možganih, kar občutimo kot bolečine v določenih delih telesa. Večkrat je prvi znak depresije prav bolečina, ki jo potem uspešno zmanjšamo z ustreznimi antidepresivi.

Vaše delo na področju bolečine je interdisciplinarno.

Res je, v zdravljenje bolečin so vključeni

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

PROTIBOLEČINSKA AMBULANTA
PREGLEDI, TERAPIJE, AKUPUNKTURA

10 % NIŽJA CENA
za pregled in terapijo

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

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

strokovnjaki različnih področij, najpogosteje ortoped, nevrolog, fiziater, revmatolog, psiholog, psihiater in anesteziolog, glede na izvor bolečin pri posameznem pacientu pa še drugi (ginekolog, urolog, gastroenterolog, dermatolog, plastični kirurg, specialist za žilne bolezni, infektolog …). Praviloma iz protibolečinske ambulante koordiniramo zdravljenje. Se pa v njej tudi sestajamo vsi zdravniki anesteziologi na rednih skupnih sestankih, konzilijih, in se posvetujemo glede zdravljenja pacientov, pri katerih prvotni načrt zdravljenja ni olajšal bolečin.

Pri delu vidite ljudi, ki jih mučijo hude bolečine. Vas njihove usode spremljajo tudi domov?

Najbrž vsi zdravniki nosimo svoje paciente v sebi, o njih premišljujemo tudi, ko gremo iz službe domov, zlasti pri težjih ali pretresljivih primerih je težko kar presekati.

Kakšni so danes pacienti?

Pacienti imajo danes možnost, da se prek spleta natančno poučijo o svoji bolezni, težavah in o možnostih zdravljenja. Vendar so si zelo različni. Nekateri se ne vključijo aktivno v svoje zdravljenje. Seveda imamo vsi raje paciente, ki znajo na primeren način izraziti zadovoljstvo ali nezadovoljstvo z zdravljenjem in pri zdravljenju tudi aktivno sodelujejo. Ker je bolečina čutna in čustvena, ker nanjo močno vpliva psihološko stanje pacienta, je psihološki pristop nujen. Pomembno je, da ima pacient občutek, da mu verjamemo in da se mu trudimo pomagati.



So pacienti hvaležni, se vam znajo zahvaliti?

Zelo smo veseli, če pacient na kontrolnem pregledu pove, da so mu zdravila pomagala, da so po dolgem času bolečine popustile in je zdaj njegovo življenje spet dobilo smisel in radost.

Kako je sicer z obiskom v protibolečinski ambulanti?

V njej vsak dan redno delata dva specialista anesteziologa in po en ali dva specializanta, občasno še ortoped, psihiater in nevrolog. Poleg naročenih pregledov, blokad, akupunktur in intravenskih infuzij obravnavamo tudi paciente pod nujno. Za vsak prvi ali nujni pregled si vzamemo vsaj pol ure. Na dan imamo od 70 do 80 pacientov.

Imate kaj časa za konjičke?

Kuham vsak dan, ne prav v smislu konjička, a doma radi jemo domačo hrano z vrta … V povezavi z glasbo najraje plešem. Od umetnosti začutim slikarstvo, a ne znam ne risati ne slikati … Knjige berem »v eni sapi«, dokler je ne končam, je ne odložim … Uživam v učenju jezikov. Ukvarjam se z različnimi športi, smučam, se potapljam. Že pet let dvakrat na leto po en teden plavam s svobodnimi delfini v njihovem naravnem okolju na jugu Rdečega morja, že blizu Sudana. Potapljanje na dah z delfini je kot ples pod vodo, izjemno doživetje, sama radost. Tako me je navdušilo, da sem organizirala že več slovenskih skupin, da bi tja peljala svoje prijatelje in znance. Dolga leta sem redno tekla po gozdnih poteh, zdaj pa redno hodimo skupaj na daljše samotne sprehode z našo rodezijsko grebenarko.

Kovačeva kobila je navadno bosa – živite zdravo?

Ja, zdravo živim. Menda iz nečimrnosti, rada bi bila čim dlje mlada, haha … Verjamem, da bom dolgo živela, a dolgost življenja ni kvaliteta sama po sebi. K življenju pristopam čuječno in spoštljivo, pozorno izbiram hrano in pijačo, kuham z ljubeznijo. Gibljem se redno in z občutkom za zmožnosti svojega telesa. Včasih svoje telo tudi malo nahecam. Kolesarim z užitkom tudi pozimi in se kdaj kopam v mrzlih vodah …

Vam je bilo kdaj žal, da ste se po srednji šoli odločili tako, kot ste se?

(nasmeh) Nikoli. In tretja univerza in dolgo, aktivno tretje življenjsko obdobje sta še pred mano …

adrialab
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
• Biokemične preiskave
• Imunološke preiskave
• Hematološke preiskave
• Urinske preiskave
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30
www.adrialab.si

SPREMLJAJTE
SVOJE ZDRAVJE

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/etrgovina

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

Arterijska hipertenzija

Visok krvni tlak ali arterijska hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kot so možganska kap, srčno popuščanje, miokardni infarkt, nenadna srčna smrt, demence in ledvične bolezni. Višji ko je krvni tlak, večje je tveganje. Z vsakim zvečanjem sistoličnega krvnega tlaka za 20 mm Hg ali diastoličnega krvnega tlaka za 10 mm Hg se tveganje podvoji.

prim. mag. Barbara Salobir, dr. med.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je vsaka šesta smrt posledica arterijske hipertenzije, vsaka peta odrasla oseba na svetu pa ima visok krvni tlak. Ponekod, tudi v Sloveniji, je ta odstotek še višji. Po pričakovanjih se bo število bolnikov z arterijsko hipertenzijo zaradi staranja prebivalstva in naraščanja debelosti v naslednjih letih močno povečalo.

Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak je tlak, ki ga kri med cirkuliranjem povzroča na steno arterij. Merimo ga v milimetrih živega srebra (mm Hg). Izražamo ga z dvema vrednostma, denimo 120/80 mm Hg. Sistolični krvni tlak (višja vrednost) je najvišji tlak v arteriji v času srčnega utripa (ko se srce skrči). Diastolični krvni tlak (nižja vrednost) je najnižji krvni tlak v času med dvema srčnima utripoma (ko srce počiva in se polni s krvjo).

Krvni tlak ni ves čas enak. Normalno je, da tekom dneva večkrat prehodno naraste (lahko tudi do visokih vrednosti) in nato spontano upade. Spreminja se s spreminjanjem telesnega položaja in telesne aktivnosti, ob izpostavljenosti stresu, višji je v času budnosti in nižji med spanjem, višji pozimi kot poleti, narašča pa tudi s staranjem …

Definicija

O arterijski hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak, izmerjen v ambulanti, **trajno** enak ali večji kot 140/90 mm Hg.

Arterijska hipertenzija je prisotna, če sta hkrati zvišana tako sistolični kot diastolični tlak, lahko pa je zvišan le sistolični oziroma diastolični krvni tlak.



Razpredelnica prikazuje razvrstitev krvnega tlaka.

	sistolični krvni tlak (mm Hg)	diastolični krvni tlak (mm Hg)
optimalen krvni tlak	pod 120	pod 80
normalen krvni tlak	120 do 130	80 do 85
visoko normalen krvni tlak	131 do 139	85 do 89
arterijska hipertenzija	140 ali več	90 ali več

Kako ugotovimo visok krvni tlak?

Ker arterijska hipertenzija večinoma ne povzroča težav, jo lahko ugotovimo le z merjenjem krvnega tlaka. Če je ena meritev nad normalno vrednostjo, še ne pomeni, da gre že za hipertenzijo. Za zanesljivo postavitev diagnoze je običajno potrebnih več nadaljnjih ambulantnih meritev krvnega tlaka v daljšem časovnem obdobju. Veliko pomoč pri postavitvi diagnoze predstavlja 24-urno spremljanje krvnega tlaka med običajnimi dnevnimi aktivnostmi in ponoči, saj povprečje 24-urnih meritev najbolje odraža dejanski krvni tlak posameznika, in pa samomeritve krvnega tlaka. Te meritve omogočajo tudi odkrivanje **hipertenzije bele halje**, ki je prisotna, kadar ima nekdo povišan krvni tlak le ob pregledu pri zdravniku, ne pa v domačem okolju, in pa **prikrite hipertenzije**; ko je krvni tlak ob ambulantnem merjenju normalen, sicer pa visok.

Pri merjenju krvnega tlaka doma ali s 24-urnim spremljanjem velja, da je arterijska hipertenzija prisotna že, če je krvni tlak enak ali večji kot 135/85 mm Hg.

Vzrok hipertenzije

Več kot 90 odstotkov bolnikov z visokim krvnim tlakom ima primarno ali esencialno arterijsko hipertenzijo. Pojavi se lahko pri vsakem, pogostejša pa je pri osebah z družinsko obremenjenostjo s hipertenzijo, pri starejših (po 60 letu), pri osebah s prekomerno telesno težo ali debelostjo, pri tistih, ki uživajo prekomerno količino soli, alkohola in nezdravo prehrano, pri osebah, ki niso dovolj telesno aktivne in pri kadilcih. Njen razvoj lahko z zdravim načinom življenja preprečimo ali vsaj odložimo. Ker vzroka esencialne hipertenzije ne poznamo, je ne moremo pozdraviti, večinoma pa jo lahko uspešno zdravimo. Kadar je vzrok arterijske hipertenzije znan, govorimo o sekundarni hipertenziji, ki je včasih lahko ozdravljiva.

Posledice visokega krvnega tlaka

Dolgotrajno zvišan krvni tlak povzroča spremembe na ožilju ter lahko privede do možganske, srčne in ledvične prizadetosti. Teh sprememb večinoma, kljub dobremu nadzoru krvnega tlaka, ni mogoče v celoti odpraviti. Ker arterijska hipertenzija večinoma poteka nemo, lahko ob postavitvi diagnoze nemalokrat ugotovimo tudi že prisotnost njenih posledic.

Kako poteka diagnostika arterijske hipertenzije?

Od suma pa do zanesljive postavitve diagnoze arterijske hipertenzije običajno preteče več dni, lahko pa tudi več tednov (predvsem v primeru mejno in blago zvišanega krvnega tlaka). Le izjemoma pa lahko diagnozo postavimo že ob prvem pregledu.

Izbrani zdravnik poleg anamneze, telesnega pregleda in večkratnih meritev krvnega tlaka opravi še preiskave krvi, urina in EKG. Zaradi točnejše ocene srčno-žilne ogroženosti preveri še prisotnost drugih dejavnikov tveganja. Na osnovi pridobljenih izvidov lahko oceni, ali je treba opraviti še kakšne dodatne preiskave ali ne in izbere ustrezno zdravljenje.

Večino bolnikov z arterijsko hipertenzijo vodijo specialisti družinske medicine. Nadaljnjo specialistično obravnavo potrebujejo bolniki, pri katerih je postavljen sum na sekundarno arterijsko hipertenzijo, bolniki s kompliciranо arterijsko hipertenzijo in tisti, ki kljub večtirni antihipertenzijski terapiji ne dosegajo ciljnih vrednosti krvnega tlaka.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok srca, trebušne votline, sklepov

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

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

ZDRAVJU PRIJAZNI DEODORANTI

Naravni deodoranti CRYSTAL® vsebujejo zmes naravnih mineralnih soli, ki preprečujejo razvoj bakterij, kar ne ovira delovanje žlez znojnic, ampak preprečuje le neprijeten vonj.
Ne puščajo mastnih madežev in belih lis na oblačilih.

Zaradi 100 % naravne sestave so primerni tako za odrasle kot otroke. Posebej so priporočljivi v času nosečnosti in dojenja ter za vse z občutljivo kožo.

CRYSTAL®


Nevtralna linija Crystal®


Linija Crystal® essence z esencami eteričnih olj



NARAVNA SVEŽINA Z DEODORANTI

BREZ ALUMINIJEVEGA KLOROHIDRATA · BREZ PARABENOV · BREZ ALKOHOLA · BREZ FTALATOV

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

www.hisa-zdravja.si
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:
080 80 12



Kako zdravimo arterijsko hipertenzijo?

Arterijsko hipertenzijo zdravimo s spremembo življenjskega sloga oziroma nefarmakološkimi ukrepi in zdravili. Med nefarmakološke ukrepe, s katerimi lahko znižamo krvni tlak, sodijo opustitev kajenja, omejitev vnosa soli, uživanje zdrave prehrane, zmanjšanje telesne teže pri osebah s prekomerno telesno težo in pri debelih, redna zmerna telesna aktivnost in zmanjšanje prekomernega uživanja alkohola. Uvajamo jih že v času diagnostike, pomembno pa vplivajo tudi na nadaljnjo učinkovitost zdravljenja, saj nimajo le neposrednega učinka na znižanje krvnega tlaka, temveč zvečajo tudi učinkovitost antihipertenzijskih zdravil in je zato potreba po zdravilih manjša. Imajo tudi ugoden učinek na druge dejavnike tveganja. Izboljšajo izid zdravljenja in kakovost življenja. Primerni so za vse bolnike z arterijsko hipertenzijo.

Antihipertenzijskih zdravil je več vrst. Zdravila, ki bi bilo učinkovito pri vseh in primerno za vse, ni. Večina bolnikov z arterijsko hipertenzijo za uspešen nadzor krvnega tlaka potrebuje dve, nekateri pa tudi več antihipertenzijskih zdravil.

Zdravljenje arterijske hipertenzije je vseživljenjsko, kar pa ne pomeni, da bo ves čas enako. Pri nekaterih bo izbrana terapija lahko učinkovita več let, drugim jo bo treba zaradi novonastalih okoliščin (denimo pridruženega obolenja) pogosteje prilagajati oziroma spreminjati. Nekaterim bolnikom, ki imajo dalj časa dobro nadzorovan krvni tlak in so osvojili zdrav način življenja, je mogoče odmerek antihipertenzijskih zdravil zmanjšati ali zdravila celo ukiniti.

Velja načelo, da je treba vsakemu bolniku zdravljenje individualno prilagoditi.

Kakšen je ciljni krvni tlak?

Za večino odraslih ljudi z arterijsko hipertenzijo je zaželeno, da se krvni tlak zniža pod 140/90 mm Hg. Obstajajo pa tudi izjeme, mednje sodijo bolniki s sladkorno boleznijo, pri katerih je zaželeno, da je krvni tlak nižji kot 140/85 mm Hg, in osebe, stare 80 let ali več, pri katerih je lahko primerno že znižanje krvnega tlaka pod 150/90 mm Hg.

Spremljanje krvnega tlaka

Če je vaš krvni tlak normalen (nižji od 130/85 mm Hg), priporočamo kontrolo vsaj vsaki dve leti.

Če je vaš krvni tlak v visoko normalnem območju (od 130–139/85–89 mm Hg), priporočamo kontrolo vsaj enkrat na leto.

Če imate visok krvni tlak, so potrebni pogostejši nadzori pri zdravniku; v času diagnostike na nekaj dni ali tednov (odvisno od višine krvnega tlaka), ob uvajanju zdravljenja na od dva do štiri tedne, po ureditvi krvnega tlaka pa na nekaj mesecev.

Kaj lahko storite za boljši nadzor krvnega tlaka?

Z rednim jemanjem predpisanih antihipertenzijskih zdravil na predpisan način, spremembo življenjskega stila in spremljanjem učinkov zdravljenja z merjenjem krvnega tlaka doma (samomeritvami) boste bolj zanesljivo dosegli ciljni krvni tlak.



Dvojna varnost pri merjenju krvnega tlaka

Tensoval duo control je edini nadlaktni merilec krvnega tlaka, ki omogoča dvojno merjenje saj usklajuje **oscilo-metrično in Korotkoffovo metodo merjenja**, kar omogoča izjemno zanesljive meritve. Primeren je tudi za merjenje v primeru šuma na srcu in nekaterih vrstah motenj srčnega ritma.

Podaljšana garancija na 5 let.



Kupon v vrednosti 10€

HARTMANNplus

Kupon lahko izkoristite v HARTMANNplus specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki ob nakupu merilca krvnega tlaka Tensoval duo control. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo.

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

HARTMANN
Naprej
k zdravju

Spremembe življenjskega stila, s katerimi lahko preprečimo ali zdravimo arterijsko hipertenzijo ter zmanjšamo srčno-žilno tveganje

Kajenje sodi med najpomembnejše dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni. Vpliva tudi na zvišanje krvnega tlaka in srčne frekvence. Arterijska hipertenzija je pri kadilcih teže vodljiva kot pri nekadilcih, saj so nekatera antihipertenzijska zdravila pri kadilcih manj učinkovita. Pogosteje se srečujemo tudi s hujšimi oblikami arterijske hipertenzije in zapleti. Vsem kadilcem svetujemo opustitev kajenja in jih spodbujamo, naj pri tem vztrajajo. Že nekaj tednov po opustitvi kajenja se tveganje za srčno-žilne dogodke pomembno zmanjša.

Arterijska hipertenzija je pri osebah s prekomerno telesno maso oziroma debelostjo ter osebah s centralnim tipom debelosti bistveno pogostejša kot pri ostali populaciji. Primernost telesne mase ocenjujemo z indeksom telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med telesno težo v kg in kvadratom telesne višine v m2. Kadar je ITM med 18,4 in 24,9 kg/m2, je telesna masa normalna, v območju od 25,0 do 29,9 kg/m2 gre za prekomerno telesno maso, če je ITM 30,0 kg/m2 ali več pa za debelost. Centralni tip debelosti je prisoten (čeprav je ITM v normalnem območju), kadar se maščevje kopiči predvsem v trebušnem delu in je obseg pasu pri moških nad 102 cm, pri ženskah pa nad 88 cm.

Ti bolniki za enako znižanje krvnega tlaka potrebujejo več antihipertenzijskih zdravil kot bolniki z normalno telesno maso. Zmanjšanje telesne mase ne privede le do znižanja krvnega tlaka, temveč učinkuje tudi na znižanje povišanega krvnega sladkorja in maščob, ima pa tudi druge ugodne učinke. Zato sodi nadzor telesne mase med najpomembnejše nefarmakološke ukrepe.

Zmanjšanje telesne mase dosežemo z zmanjšanjem vnosa energije in/ali povečanjem njene porabe. Hujšanje naj bo postopno. Pomembno je, da si ne zastavljamo nedosegljivih ciljev, saj ima lahko že znižanje telesne mase za pet kilogramov znaten učinek na krvni tlak.

Redna telesna dejavnost je osnova zdravega načina življenja. Dokazano vpliva na znižanje krvnega tlaka, zmanjšuje pa tudi srčno-žilno obolevnost in umrljivost.

Vsem svetujemo redno zmerno telesno aktivnost, ki poleg dnevnih aktivnosti (denimo hoja po stopnicah namesto uporabe dvigala, vožnja s kolesom namesto z avtom …) vključuje tudi namensko vadbo (hitro hojo, tek, kolesarjenje, plavanje …). Osebam, ki so bile telesno neaktivne, svetujemo, da začnejo z desetminutno hitro hojo dvakrat na teden, telesno aktivnost pa postopoma podaljšujejo in stopnjujejo. Cilj je od 30- do 60-minutna vadba zmerne stopnje od štiri- do sedemkrat na teden.

V večini razvitih držav, pa tudi v Sloveniji, povprečni dnevni vnos soli presega deset gramov. Odnos med količino zaužite soli in višino krvnega tlaka je zvezen, kar pomeni, da večji ko je vnos soli, višji je krvni tlak, več pa je tudi posledic visokega krvnega tlaka. Ta učinek je izrazitejši pri osebah z zvečano občutljivostjo za natrij, ki narašča s starostjo, povečana je tudi pri bolnikih s sladkorno in ledvično boleznijo.

Ker ima zmanjšanje vnosa soli poleg znižanja krvnega tlaka ter povečane učinkovitosti antihipertenzijskih zdravil še številne druge ugodne učinke (manjše izločanje kalcija z urinom, manjša pojavnost možganske kapi, astme, katarakte in raka na želodcu …), ga priporočamo vsem in ne le bolnikom z arterijsko hipertenzijo.

Priporočen dnevni vnos naj ne bi presegal petih gramov soli (NaCl) ali dveh gramov natrija, kar je približno ena čajna žlička soli. Vedeti moramo, da kar 80 odstotkov zaužite soli pri večini predstavlja tako imenovana skrita sol, to je sol v predelanih živilih in živilskih izdelkih ter v obrokih, pripravljenih v restavracijah. Da bi zmanjšali vnos soli, je priporočeno pripravljati jedi iz osnovnih živil in ne iz predhodno predelane hrane oziroma naj posamezni živilski izdelki ne vsebujejo več kot pet odstotkov priporočene dnevne količine soli. Uživanje prekomerno slanih izdelkov, kot so denimo suho oziroma prekajeno meso ali ribe, čips, kečap, sojina omaka, slani oreščki …, naj bi opustili oziroma jih uživali le izjemoma.

Da bi zmanjšali vpliv prekomernega vnosa soli na javno zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija vladam priporoča postopno uvajanje predpisov oziroma ukrepov, s katerimi bi do leta 2025 za 30 odstotkov zmanjšali vnos soli.

Na znižanje krvnega tlaka lahko vplivate tudi z zdravo prehrano. Uživajte več sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov, mlečne izdelke z zmanjšanim deležem maščob, stročnice, pusto meso, perutnino (brez kože) in ribe (vsaj dvakrat na teden). Prehrana naj vsebuje čim manj nasičenih maščob, holesterola, dodanega sladkorja in soli.

Prekomerno uživanje alkohola je lahko

Norwegian PHARMA



NORWEGIAN PHARMA TEKOČE NORVEŠKO POLENOVKINO OLJE

PREMIUM KAKOVOST
Polenovka iz Lofotena in Vesterålena
250 ml: 16,88 €

Dnevni vnos 5 ml vsebuje 1100 mg omega-3, od tega 600 mg DHK in 400 mg EPK. Naravno prisotni: vitamin A (250 µg), vitamin D (20 µg) in vitamin E (6 mg). Vsebuje naravno aromo limone ter naravne antioksidante iz rožmarina, origana, timijana in klinčkov. Odlična kombinacija, ki zagotavlja v 1 čajni žlički visoko vsebnost omega-3, DHK in EPK, ki imata vlogo pri delovanju srca in ožilja, možganov, ohranjanju vida ter pomagata vzpostaviti normalni krvni tlak.

Naravno prisotni vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija v krvi, k ohranjanju zdravih kosti, zob in prispeva j delovanju imunskega sistema ter ima vlogo pri delitvi celic. Vitamin A prispeva k ohranjanju zdrave kože in zdravih sluznic, ima vlogo pri ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema, pri presnovi železa in specializaciji celic. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

KAKOVOST JE PREDNOST:
◊ Odličen okus brez spahovanja ◊ Primerno za osebe z oteženim požiranjem. ◊ Z molekulsko destilacijo odstranjene odvečne snovi. ◊ Farmacevtska kakovost in čistost. ◊ Izdelek ne vsebuje umetnih okusov, barvil, konzervansov, GSO in GM sestavin.

NOVO V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA

www.novavital.si
info@novavital.si

Nagradno vprašanje:

O arterijski hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak, izmerjen v ambulanti, trajno enak ali višji od:

a) 140/90 mm Hg
b) 150/100 cm
c) 160/110 st. C

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. junija 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.

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

Izžrebanec vprašanja Doktor 24, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Miran Hočevar, Levstikova, 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.**

vzrok zvišanega krvnega tlaka, zmanjšuje pa tudi učinek antihipertenzijskih zdravil. Zato priporočamo omejitev vnosa alkohola na od eno do dve enoti na dan pri moških in eno enoto na dan pri ženskah.

Ena enota alkohola je eno malo pivo (0,25 l, 5 odstotkov alkohola) ali kozarec vina (1 dl, 10–14 odstotkov alkohola) ali kozarček žgane pijače (0,3 dl, 40 odstotkov alkohola).

Poskrbimo za pravilno merjenje krvnega tlaka

Z nepravilnim merjenjem krvnega tlaka lahko izmerimo lažno previsoke ali prenizke vrednosti krvnega tlaka.

Da bodo meritve krvnega tlaka točne, moramo imeti brezhiben merilnik in primerno veliko manšeto, ki mora ustrezati obsegu nadlakti (podrobnosti o izbiri merilnika in manšete najdete na spletni strani www.hipertenzija.org). Meritve krvnega tlaka izvajajte v sproščenem položaju sede, naslonjeni na hrbet, stopala naj počivajo na tleh. Manšeto namestite neposredno na sredino nadlakti v višini srca, dva centimetra nad komolčno kotanjo. Manšeta naj ne bo navezana pretesno ali preohlapno, pod njo naj bo za prst ali dva prostora. Podlaket naj sproščeno leži na podlagi (mizi). Krvni tlak izmerite šele po petminutnem počitku sede, vedno opravite dve zaporedni meritvi s presledkom ene ali dveh minut. Med merjenjem krvnega tlaka ne govorite, poslušajte radia ali glejte televizije in se ne premikajte. Krvni tlak vedno merite na isti strani. Da se izognete lažno zvišanim vrednostim krvnega tlaka, pol ure pred merjenjem ne kadite, ne uživajte kave, pravega čaja in drugih pijač, ki vsebujejo kofein. Merjenja krvnega tlaka ne opravite vsaj dve uri po obilnem obroku ali eno uro po večjem telesnem naporu. Ne merite krvnega tlaka, če se vam mudi, vam je hladno, ste vznemirjeni, vas kaj boli in ne da bi pred tem opravili fiziološke potrebe. Rokav zavihajte tako, da ne stiska nadlakti. Med merjenjem ne prekrižajte nog. Vrednosti krvnega tlaka in čas merjenja si zapišite.

Običajno svetujemo, da si krvni tlak izmerite zjutraj pred zajtrkom in zvečer pred spanjem ali pa dve uri po večerji. Krvnega tlaka ni treba meriti vsak dan. Kako pogosto naj bi si doma merili krvni tlak, vam bo svetoval vaš zdravnik. Pogostejše meritve svetujemo v času diagnostike in uvajanja ali spreminjanja terapije, medtem ko po ureditvi krvnega tlaka zadošča merjenje enkrat na teden ali celo enkrat na mesec.

Pri samomeritvah krvnega tlaka velja, da je krvni tlak normalen, če je sistolični krvni tlak pod 135 mm Hg, diastolični pa pod 85 mm Hg.

Namen zdravljenja arterijske hipertenzije

Z znižanjem krvnega tlaka za 10/5 mm Hg (kar predstavlja učinek enega zdravila ali nefarmakološkega ukrepa) se zmanjša tveganje za nastanek srčnega popuščanja za 50 odstotkov, možganske kapi za 38 odstotkov, miokardnega infarkta za 15 odstotkov in smrti za 10 odstotkov.

Namen zdravljenja arterijske hipertenzije je doseči kar največje zmanjšanje srčno-žilnega tveganja, kar lahko dosežemo le z dobrim nadzorom krvnega tlaka in hkratnim obvladovanjem drugih prisotnih dejavnikov tveganja.

Arterijska hipertenzija – tihi ubijalec

Nadzor arterijske hipertenzije po svetu in pri nas ni na želeni ravni. Glede na razpoložljive podatke ocenjujemo, da ima pri nas le tretjina vseh oseb z arterijsko hipertenzijo dobro urejen krvni tlak, druga tretjina kljub zdravljenju ne dosega ciljnih vrednosti krvnega tlaka, tretjina oseb pa ne ve, da ima visok krvni tlak, ki bi ga bilo treba zdraviti. Razlogov za to je več, med pomembnejše sodi nem potek bolezni, zato pravimo, da je visok krvni tlak tihi ubijalec.

Ker le s pravočasnim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem lahko preprečimo ali vsaj odložimo nastanek posledic arterijske hipertenzije, je pomembno, da poznamo svoj krvni tlak, saj lahko le tako ustrezno ukrepamo.

Svetovna liga za hipertenzijo si že več let prizadeva povečati zavedanje o hipertenziji in izboljšati njen nadzor po vsem svetu. V ta namen bodo ob svetovnem dnevu hipertenzije, ki ga obeležujemo 17. maja, potekale različne aktivnosti. Letošnje geslo se glasi: »POZNAJ SVOJ KRVNI TLAK!« Svetovna liga za hipertenzijo si je v letošnjem letu zadala, da pridobi meritve krvnega tlaka treh milijonov ljudi po vsem svetu. Združenje za hipertenzijo bo pri tej akciji sodelovalo tudi letos. Vse vljudno vabimo, da se nam pridružite in si v času od 17. do 24. maja 2016 izmerite krvni tlak in nam podatke posredujete na spletni naslov www.hipertenzija.org. V primeru, da bo vaš krvni tlak kljub večkratnim meritvam nad 140/90 mm Hg, se o nadaljnjih ukrepih posvetujte z izbranim zdravnikom.



Vsak človek ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja. Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visoko-kakovostna, varna ter cenovno dostopna zdravila. Z dolgoročno načrtovanim razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član skupine Sandoz, vodilne svetovne družbe v hitrorastoči generični farmacevtski industriji.

je dragocen.

lek
član skupine Sandoz

/13 let razvoja

Najuglednejši Delodajalec

POLNI CERTIFIKAT
Družini prijazno podjetje

AMBASADOR KORPORATIVNE INTEGRITETE

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • www.lek.si



Holesterol

Holesterol je voskasta snov, ki jo najdemo v vsaki celici telesa kot sestavni del celičnih membran. Telo ga nujno potrebuje za gradnjo novih, zdravih celic, previsoke vrednosti pa lahko povečajo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, saj prihaja do nastanka maščobnih oblog na stenah krvnih žil. Sčasoma lahko te obloge predstavljajo pomembno oviro pri pretoku krvi po arterijah, zaradi česar srce ne dobi dovolj s kisikom obogatene krvi, kar lahko privede do srčnega infarkta, zmanjšan dotok krvi v možgane pa lahko povzroči možgansko kap.



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

S hiperlipidemijo označujemo povečano koncentracijo maščob v krvi, krvne maščobe pa so holesterol in trigliceridi. Ker so v vodi netopni, se po telesu prenašajo v obliki lipoproteinov v krvi. Z lipoproteini majhne gostote (LDL) se prenašata dve tretjini holesterola, pri lipoproteinih velike gostote (HDL) pa prevladuje beljakovinski del. Glede na tip lipoproteinov pa se tudi holesterol deli na LDL ali »slab« holesterol , ki se odlaga v stene arterij, zaradi česar te postajajo trše in ožje, ter HDL ali »dober« holesterol, ki na svoji poti pobere odvečne maščobe in jih odnese nazaj v jetra. Telesna neaktivnost, debelost in nezdrava prehrana višajo koncentracijo holesterola LDL in nižajo koncentracijo holesterola HDL. Genetski vpliv lahko omejuje celice pri učinkovitem odstranjevanju slabega holesterola iz krvi ali pa povzroči preveliko tvorbo holesterola v jetrih.

Povišan holesterol je lahko podedovan, najpogosteje pa je posledica nezdravega načina življenja, torej se ga da preprečevati oziroma zdraviti. Obstaja veliko dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje povišanega holesterola v krvi:

- Nezdrava prehrana. Uživanje nasičenih maščob, ki jih najdemo v živalskih izdelkih, in transmaščob lahko dvigne raven holesterola v krvi. Podoben učinek ima tudi uživanje rdečega mesa in polnomastnih mlečnih izdelkov.
- Debelost – indeks telesne mase 30 ali več.
- Povečan obseg pasu. Obseg pasu pri moških nad 102 centimetra močno ogroža njihovo zdravje, pri ženskah pa obseg nad 88 centimetrov.
- Telesna nedejavnost – vadba dviguje raven HDL oziroma dobrega holesterola.

- Kajenje – poškoduje stene krvnih žil, zaradi česar se nanje lažje nalagajo maščobne obloge. Znižuje tudi raven dobrega holesterola HDL.
- Sladkorna bolezen – visok krvni sladkor prispeva k višjemu LDL in nižjemu HDL holesterolu, prav tako pa poškoduje tudi arterije.

Zgolj povišan holesterol je prisoten brez kakršnihkoli simptomov, ugotovimo ga lahko le z laboratorijsko preiskavo krvi. A odsotnost simptomov ne pomeni, da v telesu ne povzroča resnih sprememb. Povzroča namreč aterosklerozo, saj se skupaj z ostalimi depoziti nalaga na stene arterij, kar lahko sčasoma privede do zelo resnih, življenje ogrožajočih zapletov. Ko prizadene arterije, ki prehranjujejo srce (koronarne arterije), se lahko pojavijo bolečine v prsih in drugi simptomi koronarne arterijske bolezni. Ob raztrganju oziroma razpoku maščobne obloge na žilni steni lahko nastane na mestu raztrganja krvni strdek, ki lahko bodisi ustavi krvni pretok po koronarni arteriji ali pa ga odnese dalje in na kakšnem drugem mestu zamaši arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi po določeni koronarni arteriji pride so srčnega infarkta, ki prizadene predel srca, sicer oskrbovan s prizadeto arterijo. Ob prekinitvi dotoka krvi do določenega dela možganov zaradi strdka pa pride do možganske kapi. Povišan holesterol povzroča tudi periferno arterijsko bolezen.

Obstajajo številni vzroki srčno-žilnih bolezni, vendar je v razvitem svetu daleč najpogostejši vzrok zanje ateroskleroza ali kopičenje holesterola v žilni steni. Zaradi možnih resnih posledic povišanega holesterola v krvi je treba to stanje ugotoviti in ustrezno ukrepati. Diagnozo postavimo z določanjem lipidograma oziroma lipidnega statusa bolnika. Odvzem krvi se opravi pri teščem bolniku (svetuje se od 8 do 12 ur posta, dovoljeno je zmerno pitje vode), dan pred preiskavo se odsvetuje večja fizična aktivnost, da so rezultati čim bolj natančni. Pri osebah z zmernim tveganjem za srčno-žilne bolezni so priporočene ciljne vrednosti skupnega holesterola do 5 mmol/l, LDL holesterola do 3 mmol/l, HDL holesterola nad 1 mmol/l ter trigliceridov do 2 mmol/l. Pri osebah z velikim in zelo velikim tveganjem pa so ciljne vrednosti krvnih maščob nižje. V primeru ustreznih vrednosti krvnih maščob je kontrola potrebna vsakih pet let, pri zvišanih vrednostih pa pogosteje. Pogostejše kontrole so potrebne tudi pri vseh, ki že imajo enega ali več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

Doktor svetuje

Številne raziskave potrjujejo, da zmanjšanje vsebnosti holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek bolezni srca in ožilja. Obstaja več načinov za zmanjšanje koncentracije holesterola v krvi. Začeti je treba pri zdravem življenjskem slogu, kamor sodi prenehanje kajenja, redna telesna dejavnost, zmanjšanje uporabe soli, opustitev alkohola ter uravnotežena prehrana z manj nasičenih maščobnih kislin in holesterola, več sestavljenih ogljikovih hidratov in nenasičenih maščobnih kislin ter vlaknin. Ob zdravem načinu življenja pa so na voljo tudi zdravila za nižanje holesterola v krvi. Zdravilo prve izbire za večino bolnikov so statini, poleg njih so v Sloveniji na voljo še fibrati. Zdravila za zniževanje holesterola v krvi je praviloma treba jemati dosmrtno, redno, v kombinaciji z zdravim načinom življenja pa je njihova učinkovitost še večja.

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

Zanimivost:

Kokošja jajca vsebujejo veliko holesterola, vendar je njihov vpliv na krvni holesterol minimalen v primerjavi z zaužitimi nasičenimi oziroma transmaščobami. Zdravi ljudje naj bi lahko brez povečanega tveganja za razvoj srčnih bolezni na teden zaužili do sedem jajc. To pa ne velja za sladkorne bolnike, pri katerih uživanje sedmih jajc na teden bistveno poveča tveganje srčnih bolezni. Eno veliko jajce naj bi vsebovalo približno 186 miligramov holesterola, zgoščenega v rumenjaku, kar je treba upoštevati pri vključevanju jajc v prehrano. Pri zdravem človeku naj dnevna količina zaužitega holesterola ne bi presegala 300 miligramov, pri diabetiku pa 200 miligramov. Če imate radi jajca, a ne želite presežka holesterola, lahko uporabite le beljak, ki ga ne vsebuje.

Ključne besede: holesterol, maščobe, trigliceridi, LDL, HDL, ateroskleroza, srčni infarkt, možganska kap, arterije, maščobne obloge, statini, fibrati, zdrava prehrana, lipidogram.

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke



Neptune krill oil

100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje** kot ribje olje,
- proste radikale lovi **47-krat bolje** kot ribje olje in **34-krat bolje** kot koencim **Q10**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah.

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



NEPTUNE KRILL OIL NKO original™ **Najboljši proizvod leta 2010. Edina originalna formulacija.**

Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **z dodanim vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.**



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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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.**



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 30. junija 2016.

PRVI MESEC BREZPLAČNO

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si

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

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

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA ☐ SPECIALIST

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

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

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

Alergije

Kako živeti s to nadlogo



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

(v celoti povzeto po prispevku doc. dr. Liljane Mervic, dr. med., specialistke dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24)



Kaj je alergija?

O alergiji govorimo, kadar se imunski sistem pretirano odzove na sicer neškodljive snovi, torej imunski sistem z burnim vnetjem brani organizem pred snovmi, ki ga ne ogrožajo. Te snovi imenujemo alergeni.

V organizem jih lahko vnesemo skozi dihala ali usta, lahko pridejo v stik s kožo ali očmi, lahko pa so vneseni neposredno v krvni obtok ob pikih žuželk ali infuzijah zdravil. Alergijo



lahko sproži veliko različnih snovi. Inhalacijske alergene vdihnemo in povzročajo težave z dihali, zaradi odlaganja na očesno sluznico lahko povzročijo tudi vnetje oči. Sezonski inhalacijski alergeni se v zraku pojavljajo le v času cvetenja vetrocvetk – to so pelodi dreves, trav in plevelov. Celoletni alergeni so prisotni vse leto, med najpogostejšimi so hišna pršica, izločki domačih živali na dlaki in perju ter plesni. Prehranske alergene vnesemo v organizem z zaužitjem skozi prebavila. Med najpogostejšimi so mleko, jajca, arašidi, žita, soja, oreški, ribe, raki in mehkužci.

Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe, to je na kožo, sluznice, oči, dihala in prebavila, ali pa se pojavljajo na več organih hkrati. Najhujša burna oblika alergije, ki prizadene vse telo, je življenje ogrožajoča anafilaktična reakcija. Med najpogostejšimi alergijskimi boleznimi so seneni nahod oziroma alergijski rinitis, atopijski dermatitis in alergijska astma.

Prehlad ali alergija?

Trenutno je najbolj aktualna bolezen seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis, saj smo v obdobju cvetenja dreves. Najpogosteje se prvič izrazi v najstniških letih, pogosto pri ljudeh, ki imajo sorodnike z alergijskimi boleznimi. Povzročajo ga pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja pa tja do pozne jeseni. Pri ljudeh, ki trpijo zaradi senenega nahoda, se imunski sistem neprimerno odzove na pelode, sicer popolnoma neškodljive snovi iz okolja. Ti se prenašajo po zraku z vetrom in lahko potujejo več kilometrov.

Pri preobčutljivih ljudeh povzročijo alergijsko vnetje v očesni sluznici in sluznici zgornjih dihal, ki se izrazi kot solzenje in srbeče oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Včasih so simptomi alergijskega rinokonjunktivitisa podobni navadnemu prehladu, vendar prehlad ne traja več kot teden dni, srbež ni tako izrazit, pogosto ga spremlja tudi slabo počutje. Pogosto lahko vdihovanje alergenov povzroči poslabšanje klinične slike atopijskega dermatitisa in alergijske astme, dveh prav tako alergijskih bolezni, kjer prevladujejo simptomi srbeža kože oziroma težkega dihanja. Kot zaplet senenega nahoda se lahko pojavi bakterijsko vnetje srednjega ušesa ali sinusov.

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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

Kako potrdimo, da gre za seneni nahod?

Zdravniki že na podlagi opisa težav pomislimo na seneni nahod. Diagnozo potrdimo s testiranjem. S kožnim vbodnim testiranjem v kožo vnesemo majhne količine potencialnih alergenov in opazujemo, ali bo prišlo do alergijske reakcije na mestu vboda. Lahko pa prisotnost alergijskih protiteles IgE dokazujemo kar v krvi preiskovanca. Na ta način odkrijemo, na katere alergene je oseba preobčutljiva. Da lahko diagnozo senenega nahoda potrdimo, se mora rezultat testiranja ujemati s klinično sliko in časom cvetenja.

Kako (si) lahko pomagamo?

Izogibanje alergenom je prvi ukrep pri zdravljenju alergij. Že februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Med največjo dnevno koncentracijo peloda, na katerega ste preobčutljivi, ostanite raje v zaprtem prostoru.

O koncentraciji pelodov v zraku redno obveščata meteorološka služba in Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ob lepem suhem vremenu zaprite vrata in okna. Stanovanje zračite zgodaj zjutraj, ker je zvečer v zraku več peloda. Sprehod si privoščite med dežjem ali tik po njem. Po sprehodu in športni aktivnosti zamenjajte oblačila in se stuširajte. Perila ne sušite na prostem. Oči pred pelodom vsaj delno zaščitite s sončnimi očali. Če imate zelo veliko težav, razmislite o zamenjavi okolja v času najizrazitejšega cvetenja.

Zdravljenje z zdravili

Ker se cvetnemu prahu težko popolnoma izognemo, moramo ob izrazitejših težavah poseči po zdravilih. Ta bolezni ne ozdravijo, pač pa le lajšajo težave. Najpogosteje uporabljamo antihistaminike v obliki tablet, ki zavirajo učinke histamina – snovi, ki se sprošča pri alergijskem vnetju in povzroča nastanek simptomov senenega nahoda. V Sloveniji imamo na voljo več različnih antihistminikov, nekatere lahko v lekarni kupimo tudi brez recepta. Delujejo hitro, že v približno pol ure, in ne povzročajo resnejših neželenih učinkov. Jemati jih je treba ves čas cvetenja rastline, na katero smo alergični, še bolje pa jih je začeti jemati že dva tedna pred predvidenim cvetenjem. Zdravnik lahko predpiše tudi protialergijske kapljice za oči in protivnetna kortikosteroidna zdravila v obliki nosnih pršil. Zelo koristno je tudi spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, ki zmanjša količino peloda na sluznici. Če so težave zelo dolgotrajne in nadležne in zdravila niso učinkovita, pride v poštev imunoterapija, ki jo izvaja specialist alergolog.

Cvetni prah in vreme

Meteorologinja mag. Tanja Cegnar iz Agencije RS za okolje je poudarila, da se v svetovnem merilu kar vrstijo meseci z izjemnim presežkom nad dolgoletnim povprečjem in tudi pri nas je nadpovprečno toplih mesecev vse več. »Še posebej je izstopal neobičajno topel februar, tudi prva polovica aprila je bila rekordno topla. April je običajno mesec z največjo prisotnostjo cvetnega prahu v zraku, letos pa je bil izjemno obremenjen s cvetnim prahom, kar je številnim alergikom povzročalo težave,« je povedala.

Kaj lahko pričakujemo v maju?

Maja pričakujemo v zraku cvetni prah trav, ki je eden glavnih vzrokov za alergije za cvetni prah. Običajno se maja srečamo tudi z visoko obremenitvijo zraka s cvetnim prahom bukve, trpotca in hrasta, če naštejemo le najpomembnejše vrste.

Kakšna so predvidevanja, smernice za pomladanske in poletne mesece v prihodnjih letih glede padavin in temperatur?

Pomlad postaja vse zgodnejša, pri zimah je smernica k milejšim in manj zasneženim po nižinah. Tudi vročinski vali se bodo pojavljali prej v sezoni in bodo izrazitejši. Do sredine tega stoletja pričakujemo, da bodo poletja za okoli dve stopinji Celzija toplejša. Opažamo tudi naraščanje števila tako imenovanih toplih noči.

Naravna zaščita pred alergeni

- Vlaži suho nosno sluznico.
- Umirja nosno sluznico.

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



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

DOKTOR ODGOVARJA

Je kriv stres ali res slabše slišim?



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

Zadnja leta opažam, da slabše slišim. Redno prosim sogovornike, naj mi stavke ponavljajo. Najprej sem težavo opazil v zaprtih prostorih, predvsem če je bilo veliko zvokov oziroma različnih glasov. Začne mi kar brenčati v glavi. Zelo se trudim razbrati posamezne besede, še huje je, ko imam stranke iz tujine in uporabljamo angleščino. Pomislil sem tudi, da gre za težave s koncentracijo, pa ni nič bistveno bolje, če se skušam osredotočiti na posameznika.

Ker mi je že nerodno, se vedno bolj pogosto naredim, da slišim in razumem. Do domačih pa celo postanem nestrpen. V zadnjem času opažam problem tudi v mirnem okolju – televizor moram popolnoma utišati, da sledim pogovoru. Pa tudi obratno – moti me pogovarjanje v moji bližini, ko gledam televizijo. Lažje sledim, če je sogovornik obrnjen proti meni.

Sem v poznih štiridesetih in na zadnjem rednem zdravniškem pregledu, razen kontroliranega diabetesa, drugih diagnoz ali odklonov od povprečnih vrednosti ni bilo. Razmišljam, ali je težava sploh povezana s sluhom, če niso morda vzrok tudi naporni urniki, delo.

Hvala za odgovor.

Spoštovani,

Sami opažate, da slabše slišite in imate težave pri razumevanju govora. Težave so izrazitejše, če je v prostoru hrupno oziroma imate več sogovornikov ter pri uporabi tujega jezika. Sogovornika lažje razumete, če ga gledate v obraz. Vse, kar opisujete, so težave, ki so zelo značilne za ljudi, ki slabše slišijo. Pri pogovoru z eno osebo, v tihem prostoru, naglušni lahko še normalno sodeluje v pogovoru. V kolikor je prostor hrupen, pa ne zmore več normalnega komuniciranja. Ker se naglušnost običajno priplazi postopoma, se človek nanjo postopoma navaja in se ob gledanju sogovornika v obraz nauči razbirati govor z ustnic. V kolikor sogovornika ne vidi, je govor še slabše razumljiv. Glede na vaš opis menim, da zelo verjetno slabše slišite in težave niso povezane s stresom ali slabšo koncentracijo. Vzroki za naglušnost so zelo različni, od povsem običajnih, kot so čepki ušesnega masla, do različnih bolezni srednjega in notranjega ušesa. Ali je v vaši družini kdo naglušen? Je kdo od staršev nosil slušni aparat? Ste zaposleni v ropotu? Priporočam vam, da opravite pregled pri specialistu otorinolaringologu ter preiskavo sluha. Glede na izvid preiskave sluha (pražni tonski avdiogram – ADG) vam bo nato zdravnik svetoval, ali in na kakšen način bi lahko izboljšali sluh in zmanjšali težave pri komunikaciji. V nekaterih primerih pride v poštev operacija, s katero je moč sluh izboljšati, v drugih primerih si lahko pomagate z različnimi slušnimi pripomočki.



WIDEX UNIQUE™

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



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

Digitalna dermatoskopija – hitro odkrivanje melanoma

Poslikava kožnih znamenj in njihovo spremljanje



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



Pregled znamenj z optičnim dermatoskopom

Kako poteka pregled znamenj v dermatološki ordinaciji?

Dermatolog najprej pregleda kožo vsega telesa s prostim očesom. Pri pregledu kožnih znamenj si pomaga tudi s posebno preiskovalno metodo dermatoskopijo oziroma površinsko mikroskopijo kože. Dermatoskop je optična naprava, ki kožno znamenje presvetli in sliko močno poveča, običajno 10–15-krat. Na ta način veliko zanesljiveje in tudi bolj zgodaj kot s prostim očesom loči nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma. Preiskava je enostavna, neboleča in hitra, opraviti pa jo mora izkušen dermatolog.

Poslikava znamenj – digitalna dermatoskopija

Digitalna dermatoskopija je sodobna slikovna preiskava, namenjena spremljanju kožnih znamenj in zgodnjemu odkrivanju nevarnega kožnega raka melanoma. S posebno kamero, ki je povezana z računalniško programsko opremo, je mogoče kožna znamenja s pomočjo samodejne izostritve in 20–80-kratne povečave mikroskopsko fotografirati ter jih z naslednjimi fotografiranji varno spremljati. Digitalni dermatoskop microDERM nemškega proizvajalca Visiomed z zelo natančno optiko omogoča slike briljantne kakovosti.

Preiskava znamenj z digitalnim dermatoskopom je koristna in sodobna storitev z dodano vrednostjo, ker poveča zanesljivost diagnoze, postavljene ob dermatološkem kliničnem pregledu in pregledu z optičnim dermatoskopom. Smiselno je spremljanje z občasnimi kontrolnimi pregledi, običajno enkrat na leto, ob katerih dermatolog nove posnetke primerja s starimi. Ker microDERM omogoči zaznavo že najmanjših neugodnih sprememb na mikroskopski ravni, ki jih sicer ni mogoče opaziti, pomeni dodatno varnost za pacienta. V takem primeru lahko zdravnik nevarnega kožnega raka oziroma melanom kirurško odstrani v zelo zgodnji fazi razvoja, ko še ne ogroža življenja. Znamenja, ki se mikroskopsko ne spreminjajo, so nenevarna in jih dermatolog spremlja naprej.

Sodobna digitalna dermatoskopija je še posebej dobrodošla za vse ljudi z velikim številom pigmentnih znamenj ali z večjimi, nepravilno oblikovanimi in obarvanimi znamenji, in tudi za tiste, ki so v preteklosti že preboleli melanom ali drugo vrsto kožnega raka.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled kožnih znamenj
z dermatoskopom
10 % NIŽJA CENA
za digitalno dermatoskopijo

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

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

Doktor svetuje

Enkrat na mesec ali vsaj enkrat na tri mesece si sami doma preglejte kožo celotnega telesa.
Pozorni bodite na morebitna nova znamenja in na vsako spremembo velikosti, oblike, omejenosti in barve obstoječih znamenj.
Ne odlašajte z obiskom dermatologa, če opazite sumljivo kožno spremembo!
Vsaj enkrat v življenju opravite pregled kožnih znamenj pri dermatologu, ki bo ocenil, kakšno je tveganje za nastanek kožnega raka, in svetoval, ali je poleg rednega samopregledovanja doma priporočljivo tudi občasno spremljanje v dermatološki ordinaciji.
Če imate veliko pigmentnih znamenj, večja, nepravilno oblikovana in obarvana znamenja ali če ste v preteklosti že preboleli melanom ali drugo vrsto kožnega raka, je priporočljivo spremljanje znamenj tudi z digitalnim dermatoskopom.

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



Pregled in fotografiranje znamenj z digitalnim dermatoskopom microDERM.



Melanom

Ali veste:

- da je melanom najnevarnejši kožni rak in da njegova pogostnost med belci strmo narašča, celo najhitreje med vsemi raki, ki lahko prizadenejo človeka,
- da melanom lahko nastane iz materinega znamenja in da ga je v začetni fazi s prostim očesom zelo težko ali celo nemogoče ločiti od znamenja,
- da melanom lahko doleti prav vsakogar, še posebej pa so zanj dovzetni ljudje z zelo svetlo poltjo, številnimi pigmentnimi znamenji, tisti, ki jih je sonce v preteklosti večkrat opeklo, in tudi tisti, ki imajo ožjega družinskega člana, ki je zbolel z melanomom,
- da je verjetnost za drugi melanom pri človeku, ki ga je v preteklosti že prebolel, približno 5-odstotna,
- da je melanom, če ga odkrijemo zgodaj, ozdravljiv s preprosto operacijo,
- da napredna tehnologija pomaga pri hitrem odkrivanju kožnega raka melanoma?

Okužbe sečil – uroinfekt



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

Okužbe sečil so po pogostosti takoj za okužbami dihal. Kar 90 odstotkov žensk preboli v življenju vsaj eno okužbo spodnjih sečil. Ženske zbolijo do 30-krat pogosteje kot moški. Razlog je v kratki in ravni sečnici, ki leži blizu anusa. Povzročitelj je bakterija Escherichia colli, ki izvira iz debelega črevesja. Pot okužbe je večinoma po sečnici navzgor (ascendentna). Redkeje se vnetje razširi po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetje sečil lahko povzročijo tudi ostali mikroorganizmi (virusi, glivice) ter kemični (denimo citostatiki) ali fizikalni (denimo obsevanje) dejavniki. Zdravi moški le redkokdaj zbolijo za okužbo sečil. Njihova sečnica je anatomsko oddaljena od anusa in izločki prostate delujejo baktericidno (uničujejo bakterije).

Klinična slika

Vnetje sečnice (uretritis)

Vnetje sečnice lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali pa se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici in/ali z izcedkom. Okužbo dokažemo z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. V tem primeru zdravimo oba partnerja hkrati. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami (denimo klamidijo) pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost).

Vnetje mehurja (cistitis)

Vnetje mehurja se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi krvav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oziroma sramno kostjo. Telesna temperatura navadno ni povišana.

Ohranite zdrav mehur!

NOVOST!



AktiUro je izdelek za sečila, kot ga še ni bilo!

Učinkovitost se pokaže že v 24 urah.

AktiUro vsebuje patentirani koncentrat brusnice in patentirani izvleček rdeče kislice, ki prispeva k podpori sečil; z dodanim vitaminom C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Koncentrat brusnice je pripravljen iz celega plodu (sok, pulpa, semena in lupina), kar mu daje največjo moč. Skupaj z rdečo kislico in vitaminom C se vse sestavine v delovanju vzajemno dopolnjujejo (sinergijski učinek).

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
Info tel: 03/56 30 022, 040 214 620

NaturaMedica



Vnetje ledvic (pielonefritis)

Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha se pojavijo poleg simptomov vnetega mehurja še povišana telesna temperatura (38 °C in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje.

Vnetje prostate (prostatitis)

Pri akutnem bakterijskem vnetju prostate ima bolnik povišano temperaturo, bolečino v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije in tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (urinska retenca). Pri nebakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

Pravilni odvzem seča

Odvzeti je treba vzorec srednjega curka seča pri prvem jutranjem uriniranju. Spolovilo naj bo umito, prvi curek se spusti v školjko, srednjega se odda v posodico, končni curek se zopet zavrže.

Laboratorij in preiskave:

Za laboratorijsko potrditev okužbe spodnjih sečil potrebujemo izvid urina (urinski listič, izvid sedimenta) ali urinokulturo z antibiogramom. To pomeni, da določimo število in vrsto bakterij ter najustreznejši antibiotik. Značilni izvid vnetja sečil je prisotnost belih krvnih telesc – levkocitov (levkociturija), nitritov in bakterij (bakteriurija). Pri vnetjih s povišano telesno temperaturo v bolnikovi krvi zasledimo povišane vnetne parametre (CRP) in večje število belih krvničk. Pri zapletenih okužbah sečil opravimo tudi ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo motnje pretoka seča. Zastajanje seča namreč vodi v hitrejše razmnoževanje bakterij, ki lahko prehajajo v kri in vodijo v nastanek sepse. Med dodatne diagnostične preiskave sodijo ultrazvok sečil, rentgenska slika, mikcijski cistouretrogram, računalniška tomografija (CT), cistoskopija, pri moških pregled prostate s transrektalnim ultrazvokom …

Zdravljenje

Pri mladih zdravih ženskah obravnavamo okužbo kot enostavno in navadno zadostuje že tridnevno zdravljenje z antibiotiki. Pri moških obravnavamo okužbo sečil kot zapleteno. Zdravimo jih dalj časa in opravimo dodatne diagnostične preglede. Kot zapletene obravnavamo tudi okužbe pri bolnikih z dodatnimi dejavniki tveganja, kot so več kot teden dni trajajoči simptomi, funkcijske

Doktor 24 KLINIKA

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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

Doktor svetuje

- *pitje 2–3 litre tekočine na dan (priporočamo vodo),*
- *uživanje urološkega čaja,*
- *uživanje brusnic, ker otežijo pritrditev bakterij na sluznico sečil,*
- *po opravljeni veliki potrebi se brišite od spredaj nazaj,*
- *izpraznite mehur po vsakem spolnem odnosu,*
- *ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno,*
- *ob uporabi diafragme in spermicidov so uroinfekti pogostejši,*
- *v primeru ponavljajočih se težav se z zdravnikom posvetujte o možnosti profilaktičnega zdravljenja.*

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



Telesu prijazen izdelek

BRUSNICA
z D-manozo



- Prehitite težave in si privoščite sproščene dopustniške užitke.
- Izdelek Brusnica z D-manozo lahko jemljete tudi preventivno.

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

Hitro in učinkovito delovanje



www.nutrilab.si

NutriLAB

Na voljo v lekarnah in drogerijah dm.

ali anatomske nepravilnosti sečil (prirojene ali pridobljene), otroci, nosečnice, sladkorni bolniki, imunsko kompromitirani, starejši od 65 let in bolniki s ponavljajočimi se okužbami. Okužbe pri moških postanejo pogostejše po 55. letu starosti zaradi hipertrofije prostate.

Dodatni dejavniki tveganja so še nedavni posegi na sečilih in vstavljen trajni urinski kateter. Glede na zapletenost in mesto okužbe zdravnik izbere najprimernejši antibiotik in trajanje zdravljenja, ki je lahko od treh dni pa vse do treh tednov. Težave zaradi nebakterijskega vnetja prostate omilimo s higiensko-dietetičnim režimom. Odsvetujemo uživanje mrzlih, gaziranih in alkoholnih pijač ter začinjene hrane. Pri dolgotrajnem sedenju (sedeče delo, vožnja z avtomobilom) priporočamo sedenje na obroču, ki razbremeni perinealni predel (presredek). Bolečino zmanjšajo tople kopeli in masaža prostate. Po potrebi lahko težave z uriniranjem omilimo tudi z uporabo antagonistov adrenergičnih receptorjev alfa.

Z zdravimi venami
do lahkotnih nog!





SERVIER

www.bolezni-ven.si

DETRALEX je zdravilo,
ki s protivnetnim delovanjem učinkovito zmanjša občutek bolečih, težkih in oteklih nog.

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

Marec 2016 DTXKV80 12016 / KRAFT&WERK

Laktozna intoleranca

Obožujete mleko in mlečne izdelke, a se po njihovem zaužitju skoraj vedno pojavijo neprijetni krči v trebuhu, napenjanje in driska? Takrat je treba pomisliti tudi na laktozno intoleranco, motnjo prebavljanja mlečnega sladkorja ali laktoze, ki nastane zaradi pomanjkanja encima laktaze.



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



Mlečni sladkor je sestavljen iz glukoze in galaktoze, zato se mora pred prehodom prek črevesne stene najprej razcepiti na oba sestavna dela. Proces prebave se odvija pod vplivom prebavnih sokov v tankem črevesu. Glavno vlogo ima encim laktaza, ki razcepi vez med sestavnima deloma mlečnega sladkorja in tako omogoči njuno vsrkanje v krvni obtok.

Včasih pa v črevesju ni dovolj encima laktaze in tako ostane mlečni sladkor neprebavljen. Takšen potuje dalje do širokega črevesja, kjer ga začnejo razgrajevati črevesne bakterije, pri čemer nastaja obilo plinov in drugih presnovkov. Pojavijo se za laktozno intoleranco značilni neprijetni simptomi.

Poznamo tri oblike laktozne intolerance. Najpogostejša je primarna oblika, genetsko določena, pogosta tudi na sredozemskem oziroma južnoevropskem območju. Ob rojstvu se tvorijo zadostne količine encima laktaze, potrebne za presnovo mleka kot edinega vira hrane za novorojenčka. Med odraščanjem, ko začnemo uživati tudi ostalo hrano, se tvorba laktaze nekoliko zmanjša, a ostaja še vedno dovolj visoka za prebavo zaužitih mlečnih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Pri primarni laktozni intoleranci pa se tvorba laktaze močno zmanjša, zaradi česar pride do težav s presnovo v odrasli dobi.

Sekundarna laktozna intoleranca nastane, ko se nastajanje laktaze v tankem črevesju zmanjša zaradi bolezni, poškodbe ali operacije v tem predelu. Z njo so običajno povezane celiakija, crohnova bolezen, razrast črevesnih bakterij. Zdravljenje osnovne bolezni lahko sčasoma ponovno privede do normalnih ravni laktaze in s tem do izboljšanja znakov in simptomov intolerance.

Redka je prirojena oziroma kongenitalna laktozna intoleranca, pri kateri se novorojenčki rodijo popolnoma brez delovanja encima laktaze. Deduje se avtosomno recesivno, kar pomeni, da morata za razvoj te intolerance oba starša na otroka prenesti enako gensko napako. Tudi pri nedonošenčkih je lahko prisotna laktozna intoleranca zaradi nezadostne količine encima laktaze, ki jo celice tankega črevesja začnejo tvoriti šele v tretjem trimesečju nosečnosti.

Med dejavniki tveganja za pojav laktozne intolerance so starost, saj se običajno pojavi pri odraslih, nedonošenost, narodnost (pogosta pri Afričanih, Azijcih, Špancih in ameriških Indijancih), bolezni, ki prizadenejo tanko črevesje, ter zdravljenje rakavih bolezni (obsevanje črevesja med zdravljenjem raka ali zapleti po kemoterapiji).

Na prisotnost laktozne intolerance lahko

Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

Mikrobiota posameznika je edinstvena in značilna samo za njega, podobno kot prstni odtisi.

Na sestavo mikrobiote lahko vplivamo tudi z dodatkom probiotičnih bakterij. Po definiciji SZO so to živi, nepatogeni mikroorganizmi, ki pri ljudeh lahko pozitivno učinkujejo na zdravje, seveda če se zaužijejo v zadostnih količinah.

Probiotični izdelki BioGaia® vsebujejo patentirano probiotično bakterijo *Lactobacillus reuteri* Protectis, ki pomaga ohranjati zdravo ravnovesje v črevesni mikrobioti in na ta način preprečuje razmnoževanje škodljivih mikroorganizmov. Izdelki BioGaia so primerni za celo družino.



BioGaia®

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

posumimo ob prisotnosti omenjenih simptomov, bistven pa je tudi odziv na zmanjšanje mlečnih izdelkov v prehrani. Ob prisotnosti za laktozno intoleranco značilnih simptomov se je najbolje najprej za nekaj dni popolnoma odpovedati mleku in mlečnim izdelkom in opazovati spremembe. Po nekaj dneh naj bi se težave umirile. Iz prehrane izključimo mleko, mlečne in druge izdelke, ki vsebujejo laktozo (slaščice, kruh, margarina, pudingi, kosmiči, določeni solatni prelivi). Manjše težave povzročajo skuta, siri, kefir in jogurti, saj vsebujejo bakterije, ki delno razgradijo laktozo.

Za postavitev diagnoze je danes najbolj razširjen krvni laktozni tolerančni test. V laboratoriju bolnik na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se v določenih časovnih intervalih prek odvzemov krvi spremlja porast glukoze v krvi. Če ta ne poraste dovolj, je to dokaz, da se laktoza ni razgradila na glukozo in galaktozo ter prešla v kri. Slabost testa je, da meri le krvni sladkor, katerega vrednost je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih oziroma negativnih izvidov.

Najbolj priznan in občutljiv je vodikov dihalni test, pri katerem preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, nato pa vsake pol ure pihne v posebno vrečko, pri čemer se v izdihanem zraku določa raven vodika in metana. Pri bakterijski razgradnji laktoze nastajajo plini, ki se prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Ob značilnem porastu plinov v izdihanem zraku torej vemo, da se laktoza v črevesju ni v celoti razgradila in s tem je diagnoza laktozne intolerance potrjena.

Poznamo tudi dihalni test z uporabo laktoze 13C, ki je dražji in zahtevnejši, spremlja pa porast označenega CO_2 v izdihu.

Zadnja leta obstaja tudi možnost genetskega testiranja, pri gastroskopiji pa je možno tudi odvzeti vzorček sluznice tankega črevesja in laboratorijsko neposredno določiti aktivnost encima laktaze.



Doktor svetuje

Zdravila, ki bi spodbudilo pomanjkljivo tvorbo encima laktaze v telesu, žal ne poznamo, zato je zdravljenje laktozne intolerance zgolj simptomatsko. Neprijetne simptome lahko omilimo na različne načine. Običajno lahko odrasli z intoleranco uživajo manjše količine mleka oziroma mlečnih izdelkov brez težav, zlasti če jih zaužijejo med večjim obrokom. Na trgu je na voljo veliko mlečnih izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze. Obstajajo tudi tablete z encimom laktazo, ki jih zaužijemo pred obrokom, ki vsebuje mlečne sladkorje. Pri izključitvi mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane pa moramo nujno paziti na zadosten vnos kalcija bodisi z drugimi živili, bodisi s prehranskimi dopolnili.

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

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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

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

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



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Pakiranje: 30 in 90 tablet.
IZDELANO NA FINSKEM.

Tablete z encimom laktaza:
- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si | Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Vitabalans oy

Simptomi laktozne intolerance:

- napenjanje in vetrovi,
- driska,
- krči v trebuhu,
- slabosti, včasih tudi bruhanje.

Zanimivost:

Večina ljudi je mnenja, da je skodelica osvežilnega mleka idealna v prehrani mačk. A je to prepričanje zelo zmotno. Večina mačk namreč mleka ne prenaša, smiselno pa ga je omejiti tudi tistim, ki nimajo laktozne intolerance. Zanje bo najboljša skodelica sveže vode, zlasti v prihajajočih toplejših dneh.

Ključne besede: laktozna intoleranca, laktoza, laktaza, tanko črevesje, razgradnja, mleko, mlečni izdelki, dieta, mačke, diagnostika, vodikov dihalni test, krvni laktozni tolerančni test, genetsko testiranje.





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

Farmacevt svetuje

Vašo rubriko v Doktorju redno rada spremljam. Ker sem že priletna, stara sem namreč 83 let, razumem, da s starostjo pridejo tudi vedno pogostejše zdravstvene težave. Tako me zelo pogosto »trga« v sklepih, sploh pri malo daljšem sprehodu. Mi lahko prosim priporočate kaj za sklepe? Morda raje kakšno mazilo, raje kot tablete. Če pa so kakšne učinkovite, tudi to poskusim.

Med mazili za lajšanje bolečin v sklepih je izbira precej pestra, saj poznamo tako konjsko mazilo kot tudi različna hladilna in grelna mazila. Konjsko mazilo vsebuje izvlečke več zdravilnih rastlin kot so ingver, irski mah, divji kostanj ter eterična olja rožmarina, brinovih jagod, smrekovih iglic in nekaterih drugih zdravilnih rastlin. Različne sestavine se po delovanju dopolnjujejo, dajejo občutek toplote ter izboljšajo prekrvavitev in tako lajšajo občutek bolečine. Hladilna in grelna mazila imajo podoben učinek kot konjsko mazilo. V njih pogosto najdemo vrtni ognjič, ki zmanjša otekline, izvleček navadne mete, ki hladi ali izvleček čilija, ki daje občutek toplote.

Težave s sklepi lahko poskusite lajšati tudi z zdravili kot sta glukozamin in izvleček korenine vražjega kremplja. Glukozamin je primeren predvsem za lajšanje bolečin v kolenih, medtem ko se izvleček korenine vražjega kremplja uporablja za lajšanje bolečin tudi v drugih sklepih. Pri uporabi glukozamina se bolnikom s sladkorno boleznijo, povišanimi krvnimi maščobami in bolnikom, ki se zdravijo z varfarinom, svetuje previdnost. Za vzdrževanje ustrezne gibljivosti sklepov je pomemben tudi zdrav življenjski slog, predvsem pravilen način gibanja, ki ne bo preveč obremenjeval sklepov in vaje, ki vam jih je predpisal zdravnik ali fizioterapevt.

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

3. FESTIVAL ZDRAVJA



5. 6. 2016, KRIŽANKE V LJUBLJANI, MED 9. IN 17. URO

Posvetovanje z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil, svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob diabetesu, povišanem holesterolu, visokem krvnem tlaku, prekomerni telesni teži, osteoporozi in težavah s prostato, pregled kože in svetovanje o negi kože, svetovanje o zdravi prehrani, program opustimo kajenje.

Meritve s svetovanjem: glukoza v krvi, holesterol, krvni tlak, EKG, saturacija, venski pretok, CO v izdihanem zraku, kostna gostota.

Žur za malčke: naredi svojo zobno pasto, zmešaj svoj zeliščni čaj, ustvarjalne in poučne delavnice, poslikava obraza, fotografiraj se z Robijem Kranjcem.

VSTOPNICA = DOBRA VOLJA

LEKARNA LJUBLJANA

Pomanjkanje železa

Železo in zakaj ga potrebujemo

Železo je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah in v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove in sestavni del številnih encimov in hormonov. V telesu ima številne izredno pomembne funkcije.



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

Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu, mioglobin, ki ga najdemo v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih in posledično pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

Zakaj nam lahko primanjkuje železa?

Možnih razlogov je več. Lahko so prisotne povečane potrebe, v telo pa ne vnašamo dovolj železa. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih in otrocih, starih od šest mesecev do štiri leta, ter adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico



ter se poveča volumen krvi. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (denimo pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot biološka razpoložljivost iz živalskih virov, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo njegovo absorpcijo.

Posledice pomanjkanja železa

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar še vse deluje in nimamo težav. Če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic. Še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

Nadomeščanje železa

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano in pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada, veliko ga je tudi v govejem mesu, beli soji in mandeljnih, leči in sardinah. Železo iz mesa in rib se absorbira bolje kot železo iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitamini, bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

PREMALO ŽELEZA?
UTRUJENOST?

Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa.
- Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **www.farmedica.si**



Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo 10–15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10–30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1–2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je indicirano in na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

STE POGOSTO UTRUJENI IN IZČRPANI? NOW®

Železo kompleks,

100 tablet za 100 dni

Železo ima pomembno vlogo pri prenosu kisika, nastajanju hemoglobina, delovanju imunskega sistema ter zmanjšanju utrujenosti.

- Ne povzroča zaprtja.
- Visoka biorazpoložljivost.
- Z vitaminom C, ki povečuje absorbcijo železa.
- Vsebuje tudi vitamin B12, folno kislino in zelišča.
- Vegetarijanska formula.



HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.

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

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

DOKTOR KUHA

Piščančja simfonija z žafraniko in beluši (za 4 osebe)



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Sestavine:

- 60 dag piščančjih prsi
- 30 dag belih beluševih (vloženih)
- žafranika, grobo mlet sušen česen, ingver, sol, šetraj, paprika Cayenne
- 0,5 dl belega vina
- 1 dl juhe (piščančje ali goveje, jušna kocka je popolnoma ustrezna)
- 1 dl sladke smetane

Pretežno večino okusov dobi hrana z začimbami in zelišči ter soljo in maščobo. Zadnje predvsem zato, ker se večina »okusa« skriva v aromatičnih estrih, ti pa so topni v maščobah in ne v vodi.

Zaradi razmeroma skromne rabe začimb in zelišč v tradicionalni slovenski hrani je v številnih jedeh zato preveč soli in maščob, kar pogosto ni niti pretirano okusno, predvsem pa ni zdravo.

Priprava

Na kocke (1 cm) narezanega piščanca, žafraniko (2 žlički, nasekljano), mlet česen, ingver, sol, papriko Cayenne, šetraj (vsakega po ščepec), belo vino, zmešamo in mariniramo dve uri v hladilniku. Odcejene in narezane beluše na hitro (nekaj minut) popražimo na belem olju. V drugi posodi na močnem ognju na hitro (da ne spusti vode) popečemo marinirano meso, ga zalijemo z juho in dodamo sladko smetano. Zgostimo z žličko moke (vmešane s hladno vodo) po želji (bolj ali manj tekoča omaka). Dodamo beluše in kuhamo še nekaj minut.

Za prilogo svetujem dušeni riž in zeleno solato. Zaradi nežnih in značilnih okusov ob tej jedi odsvetujem kakršno koli vino, saj bo spremenilo okus.



NAGRADNA KRIŽANKA



Razvedrilo			ŠPORTNIK, KI SE UKVARJA Z ODBOJKO	PLAŠČU PODOBNO LITURGIČNO OBLAČILO	PREBIVALEC RAČ	ANGLOAMERIŠKA PLOŠČINSKA MERA	MERILNIK SLANOSTI MORJA	PREBIVALEC KRAJA
PRASKA								
DLAKASTA DIVJAD								
ČEBELA (ZASTARELO)								
JAJČNIK								
... IN JANG						NELSON ALGREN / KVAČKANEC		
KIRSTIE ALLEY / SLOVENSKI IGRALEC (IVO)					NAGON / SKUPINA PEVCEV			
								LESEN POKRIT HODNIK NA ALPSKI HIŠI
25	SLOVENSKI KNJIŽEVNIK (1876-1918)	NEKDANJA ŠVEDSKA IGRALKA	OBLAČILO MUSLIMANK / NASPROTJE NEMARA				PAS ZEMLJE OB VODI / REŽISER KORUN			
PLANOTA JZ. OD SARAJEVA						STROPNA OPEKA / SPOSOBNOST HOTENJA				
VRANJI SAMEC					IZVIR / BRITANSKI PISATELJ RUSHDIE				EDWARD NORTON / VAS S. OD ILIRSKE BISTRICE	
ZDRAVILO V RAZPRŠENEM STANJU								DLAKA POD NOSOM / REDKA JED		
NICK THUNE			LADJA GALERA / NAJVIŠJI VOJAŠKI ČIN							ZOBNA GNILOBA / NAJVIŠJI VRH TURČIJE
KEMBELJ PRI ZVONU							MAJHNO OKO, OČKA / JOKAV ČLOVEK			
OBLASTNIK V FEVDALNI TURČIJI				MACHOVO ŠTEVILO / DEKAGRAM					ANDREJ ROZMAN / SUHA STRUGA V PUŠČAVAH	
OLJE, MAZILO IZ KORENIN INDIJSKE RASTLINE						ČRNA KRAVA / POSEL				
NEUPOŠTEVANJE PREDPISOV								ZRAK, OZRAČJE / ADI SMOLAR		
ANTIČNO RAČUNALO					GLAVNO MESTO OKRAJA BIHOR V ROMUNIJI					
ZVITEK					PEVEC BASA					



1-2-3
do lahkih
nog!

Balzam za noge iz Favna:

1. hladi otekle in utrujene noge,
2. neguje predele, prizadete s krčnimi žilami,
3. povrne koži prožnost in mehkobo.



ZA BREZPLAČNI VZORČEK POKLIČITE 059 050 051

favn
Zdravilna moč zelišč

www.favn.si

Nagradna križanka

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon/mail: _____

Geslo: _____

Podjetje Favn d.o.o.
podarja petim (5) izžrebancem Balzam za noge.

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

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. junija 2016, na naslov Doktor24 revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence. V žrebanju lahko sodelujete le z enim, pravilno izpolnjenim kuponom.



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



ZA VSO
DRUŽINO

PAKET
MODRI PLUS

možnost **4 mobilnih številk***

10 GB prenosa podatkov

programska opcija brezplačno*:

VOYO HBO pickbox

Novi **paket Modri Plus** vsebuje vse za brezskrbno komunikacijo: **hiter internet do 100/20 Mb/s**, možnost **4 mobilnih številk**, s katerimi lahko skupaj koristite kar **10 GB prenosa podatkov**, **neomejeno mobilno telefonijo** in **1000 minut fiksne telefonije**. Za vrhunsko izkušnjo televizije pa lahko izbirate med **več kot 230/40 HD programi**, ki si jih lahko ogledate tudi **do 7 dni nazaj**. V paket je vključena tudi **brezplačna programska opcija po vaši izbiri** (HBO, VOYO, Pickbox, Minimax+, ...). Vse to v enem paketu po **ugodni ceni** že od 63,95 EUR/mesec*.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Modri Plus lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki, v akcijskem obdobju od 21. 3. do 31. 5. 2016. Paket Modri Plus vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, in dodatno programsko opcijo po izbiri, internet SiOL s hitrostjo do 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje 1.000 minut v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 10 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Pri paketu je možno skleniti do tri dodatna naročniška razmerja s svojo mobilno telefonsko številko na mobilnem delu paketa - Druga številka, ki koristi mobilne količine nosilnega paketa Modri Plus, z mesečno naročnino 12 EUR (za posamezno naročniško razmerje). Dodatno programsko opcijo po izbiri (razen programskih opcij Eksplozivni, Eksplozivni+ in Dajmedol+) lahko naroči naročnik ob sklenitvi paketa, kasnejša menjava brezplačnih programskih opcij pa je možna le na pisno ali ustno zahtevo. Ob naročilu druge programske opcije, ki je dražja, ta samodejno ne postane brezplačna. Mesečna naročnina paketa je 69,95 EUR. Akcijska ponudba paketa Modri Plus: novim naročnikom širokopasovnih storitev, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, se prizna 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 12 mesecev, obstoječim nevezanim naročnikom, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, se prizna 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 6 mesecev. Akcijska ponudba velja od 21. 3. do 31. 5. 2016 in se izključuje z ostalimi akcijami. Nov naročnik širokopasovnih storitev je vsak naročnik, ki sklene pogodbo, pri tem pa je izpolnjen pogoj, da v omrežju Telekoma Slovenije priključek na njegovem naslovu in njegovi številki stanovanja v preteklih šestih mesecih ni bil zaseden. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, vključno z vezavo naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana