Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 26, Junij 2016



Tema meseca

SONCE je zdravje

Pretirano izpostavljanje soncu pa je nevarno v vseh letnih časih

POGOVOR

Janez Jereb, dr. med., specialist internist gastroenterolog

Zdravnik pri vas doma

Pomembno je, da bolniki začutijo, da ti ni vseeno

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
Varna kri za varnost mamic 3

POGOVOR:
Pomembno je, da bolniki začutijo, da ti ni vseeno 4

TEMA MESECA:
Sonce sije vsepovsod, ne le na plaži 7
Trije stebri zaščite kože pred soncem 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Skrb za redno prebavo? 11
Ali je vedno treba izpuliti zob, ko boli? 14
Življenje brez celulita? 18
Boleče noge 20
Potovalna lekarna 23
Gibanje in bolečine v sklepih 26
Klopni meningoencefalitis (KME) 28

DOKTOR ODGOVARJA:
Prostata in kateter 24

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 25

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: Foto - Luka Leskovšek, Tia

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Varna kri za varnost mamic

14. junija vsako leto vse države po svetu zaznamujejo svetovni dan krvodajalcev, katerega namen je zahvala vsem prostovoljnim krvodajalcem, ki s svojimi dejanji rešujejo življenja, pa tudi ozaveščanje in širitev zavedanja o pomembnosti varne krvi. Slogan letošnjega svetovnega dneva krvodajalcev je »Varna kri za varnost mamic«.

4. junija 1945 smo v Sloveniji odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi, zato na ta dan praznujemo slovenski dan krvodajalstva. Slovenci smo lahko zelo ponosni, saj že vrsto let z neplačanimi prostovoljnimi krvodajalkami in krvodajalci zagotavljamo zadostne količine varne krvi za tiste, ki jo nujno potrebujejo za preživetje. Na tem mestu bi se zahvalil vsem, ki darujejo kri, in povabil tudi vas, spoštovane bralke in bralci, ki še niste postali krvodajalci, da premislite in se morda odločite vsaj enkrat poskusiti darovati kri in s tem prispevati k ohranitvi življenja žrtve nesreče, obolele osebe, otroka. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist, ki se že vrsto let uspešno ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem na področju bolezni prebavil, Janezom Jerebom, dr. med., specialistom internistom gastroenterologom. Dr. Jereb ugotavlja, da je vedno več gastroenteroloških bolnikov, smernica pa še narašča. Pravi, da je eden od vzrokov prav gotovo način življenja – bolniki pogosto uživajo premastno hrano, preveč mesnih izdelkov s škodljivimi konzervansi, se premalo gibljejo, posledično imajo čezmerno telesno težo, povišane maščobe v krvi. Za zanimiv in poučen pogovor se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere ter še dolga leta dela na naprednih in novih generacijah ultrazvočnih diagnostičnih aparatov, s katerimi bo hitro in učinkovito odkrival bolezni v začetni fazi in s tem rešil marsikatero življenje. Hvala.

Poletje je pred vrati, z njim prihajajo tudi topli, svetli in sončni dnevi, ki so sicer zelo spodbudni za življenje, dajejo energijo, navdih in pripomorejo k dobremu razpoloženju, nekoliko manj blagodejno pa vplivajo na našo razgaljeno kožo. Temo meseca je zato doc. dr. Lilijana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, namenila varnemu obnašanju na soncu v poletnih mesecih. Dr. Mervicova v prispevku poučuje, če želimo ohraniti lepo in zdravo kožo tudi na stara leta, moramo upoštevati nekaj pravil varnega obnašanja na soncu, ki temelji na treh vrstah ukrepov, in sicer: izogibajmo se izpostavljenosti soncu v času njegove največje moči, zaščitimo kožo z oblačili in pokrivali, uporabljajmo kreme z visoko zaščito. Za poučen in zanimiv prispevek se ji lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, želim vam, da bi v poletnih mesecih čim bolj uživali in se sproščali na zasluženem oddihu od dolgega in napornega leta, predvsem pa se družili z družino, otroki in vnuki, za kar v prenatrpanem urniku tako zaposlenih kot tudi upokojencev pogosto zmanjkuje časa. Srečno!

Naj še omenim, da bo vaša revija Doktor 24 redno izhajala tudi v poletnih mesecih.

Vidmar Vito

Pomembno je, da bolniki začutijo, da ti ni vseeno

Dr. Janez Jereb, dr. med., specialist internist gastroenterolog. Da bo zdravnik, je vedel že, ko je bil v osnovni šoli: »Do mojega 16. leta smo živeli na Golniku, kjer je bolnišnica za pljučne bolezni. Oba starša sta bila zaposlena tam, čeprav ne kot zdravstvena delavca. Občudoval sem zdravnike v belih oblekah in tudi medicinske sestre v modrih, všeč mi je bil poseben vonj po bolniških hodnikih, po zdravilih, razkužilih. Potem pa se je moja želja študirati medicino še okrepila v gimnaziji, zelo rad sem imel biologijo in kemijo.«

Vito Avguštin

Torej drugih želja glede študija pravzaprav ni bilo?

Privlačila sta me tudi farmacija in veterina, vse bolj v smeri naravoslovja. V začetku nisem verjel, da bom opravil sprejemne izpite na medicinski fakulteti, v tistih časih so sprejeli le 120 študentov na medicino in trideset na stomatologijo. Za vsak primer, če ne bi opravil sprejemnih, sem se vpisal še na kemijo. Bil sem zelo srečen, da mi je uspelo.

Je bil študij zahteven?

V začetku je bilo težko in nekateri so kar odnehali. Veste, takoj te soočijo z anatomijo, kar naprej imaš stike z deli človeških teles in če nisi za to stvar, lahko tudi obupaš. Imeti moraš smisel, veselje, ampak tako je pri vsakem delu, poklicu. Sam na primer nisem imel nobenega smisla niti želje, da bi nastopal na odru ali pa da bi se naučil neko besedilo na pamet, sam tudi ne bi mogel biti dober novinar, saj nikoli nisem imel smisla za pisanje prostih spisov – najboljše je pisal sošolec, ki je bil potem novinar na radiu.

Se spomnite začetkov, kje ste delali po študiju?

Kot zdravnik sem delal že kot vojak v jugoslovanski vojski, ker sem šel na služenje vojaškega roka takoj po končanem študiju in pripravništvu. Ampak tisto ni bilo tako zahtevno, zdravil sem mlade vojake, ki so imeli prehlade, angine, razne poškodbe. Ko sem končal vojaški rok, pa podobno kot danes službe ni bilo kar na razpolago, delal sem kot splošni zdravnik v zdravstvenem domu. Najprej sem nadomeščal kolege, ki so bili na bolniški, pa kolegice, ki so šle na porodniško. Spominjam se, da mi je bilo najtežje v obratni ambulanti gradbenega podjetja, kjer so se prav neverjetno trudili in na vse kriplje blefirali, da bi ja dobili bolniški stalež. Hoteli so me pretentati, da so bolni, in pri tem so uporabljali razne trike. Neverjetno.

Kdaj je prišla odločitev za specializacijo?



Takrat sem na svojo srečo dobil specializacijo iz interne medicine v Novem mestu, kjer sem že delal na oddelku, ki je bil usmerjen gastroenterološko, čeprav sem zdravil vse internistične paciente, pač tako, kot je bilo tudi v drugih splošnih bolnišnicah. No, specialistični izpit sem opravil iz interne medicine in šele potem, ko sem dobil službo na Gastroenterološki klinini v Ljubljani, sem se popolnoma usmeril v gastroenterologijo, tako da imam zdaj tudi subspecializacijo iz gastroenterologije.

Spekter možnih obolenj, ki jih diagnosticirate in zdravite gastroenterlogi, je izjemno velik: od bolezni požiralnika, želodca, črevesja, jeter in trebušne slinavke do žolčnika in žolčnih vodov …

Spekter bolezni, ki jih zdravi gastrenterolog, je res velik, zato se vsi, tudi moji kolegi, nekako usmerimo bolj na eno ali dve področji. Sam sem zgodaj dobil veselje za delo z ultrazvokom trebuha, kar opravljam že več kot 30 let. Ko so prišli prvi ultrazvočni aparati, ki so bili v začetku primitivni, preprosti, mi je sodelavec davnega leta 1985 rekel, da mu ultrazvočna slika deluje tako kot vedeževanje iz kavne usedline. Takrat tudi nismo ugotavljali veliko patologije, videl si velik tumor v trebuhu in žolčne kamne. No, potem z leti, ko so se ultrazvočni aparati izpopolnjevali, pa se je tudi diagnostika zelo razširila, tudi na druge dele telesa in ne le na trebuh. Poleg tega opravljam tudi gastroskopije, kolonoskopije, ambulantne preglede. Posebno ERCP (endoskopska retrogradna holangio pankreatografija) pa delamo v Ljubljani vključno z menoj le štirje. Gre za diagnostiko in terapevtske posege patologije trebušne slinavke in žolčnih vodov. Endoskopija, ko gledaš človeka v prebavila od zgoraj ali spodaj, odkrije veliko patoloških sprememb – na sluznici, vnetja, tudi pomemben Helicobacter pylori v želodcu ali polipe v debelem črevesu, na žalost pa tudi tumorje.



Ima res vedno več ljudi težave s prebavili?

Ja, imam vtis, pa tudi moji kolegi menijo tako, da je vedno več gastroenterloških bolnikov. Trend je naraščajoč, kot velja tudi za obolenja srca in ožilja, kjer je prav tako vedno več pacientov.

Kaj povzroča bolezni prebavil, kaj na to najbolj vpliva?

Eden od vzrokov je na primer način življenja. Naši bolniki zagotovo uživajo preveč mastno hrano, preveč mesa in prav tako preveč mesnih izdelkov z raznimi škodljivimi dodatki, konzervansi. Ljudje so predebeli, imajo povišane maščobe v krvi, holesterol, trigliceride. V ambulanti za bolezni prebavil kar naprej obravnavamo bolnike, ki so predebeli, ki imajo povišane maščobe in imajo zaradi tega zvišane jetrne encime. Seveda jim svetujemo, naj shujšajo, naj predvsem spremenijo prehrano, način življenja, a ko pridejo na kontrolni pregled, ni navadno nič bolje. Ja, vzrokov je kar nekaj: nekateri pijejo preveč alkohola, škodljivo je seveda kajenje, česar pa se predvsem mladi ne zavedajo. Škoda nastaja postopno, z leti in ko se tega nabere preveč, je potem marsikomu žal, ker je kadil 40 let po 20 ali več cigaret na dan. Takrat so namreč posledice tukaj, za nazaj pa se ne da nič popraviti.

Ali to pomeni, da lahko v resnici veliko naredimo sami, da se izognemo srečanju z vami?

Seveda to drži, a se tega vse premalo zavedamo. Včasih se tudi obnašamo v smislu, češ, to se meni ne more pripetiti. Zato bi rad opozoril še na nekaj, in sicer na telesno aktivnost. Ljudje se na splošno premalo gibljejo, povsod se vozijo z avtomobili, premalo se rekreirajo, sedenje doma pred televizorjem pa tudi ne koristi zdravju.

Po nekih statistikah ima polovica ljudi enkrat v življenju težave s hemoroidi. Kako to?

Tega je veliko, ja. Hemoroidi, razširjene vene okrog zadnjika … Pa saj ni čudno, ko pa toliko časa sedimo. Preveč sedenja zagotovo slabo vpliva tudi na težave s hemoroidi. Veste, ljudje bi res lahko zase naredili več.

Prispeva k izboljšanju položaja že skoraj desetletje delujoči program SVIT?

Kar se tiče programa SVIT, so se že pokazali veliki uspehi, pomembni rezultati – tako odkrivamo in endoskopsko odstranjujemo črevesne polipe, še preden se spremenijo v maligno raščo. To pomeni, da upada število

bolnikov s črevesnim rakom, predvsem tistih z napredovalim, pri katerih je zelo hitro zamujen čas, ko se še da kaj narediti.

Marsikoga je kolonoskopije na smrt strah. Obstaja možnost, da jih nekoliko pomiri te, obenem pa utemeljite nujnost tovrstnega pregleda?

Glede kolonoskopije naj povem, da sem jo tudi sam skusil na svoji koži. Reči moram, da ni bilo nič posebnega, je pa res, da ni pregled pri različnih osebah nikoli enak. Nekatere namreč zelo boli, ker imajo na primer bolj zavito črevo. Sam se med pregledom veliko pogovarjam z bolniki, ker sem ugotovil, da se na tak način najbolj sprostijo, in to zelo sprostijo ter zato veliko lažje prenašajo preiskavo. Sicer so primeri, ko tudi to ne pomaga; takrat jim damo pomirjevalo in protibolečinsko terapijo.

Ko je hudo, se ljudje oprimejo vsake bilke; tudi pri boleznih prebavil se rade pojavljajo najrazličnejše govorice o zdravilcih in čudežnih ozdravitvah s pomočjo alternativnih metod – kako gledate na to?

Kot večina zdravnikov sem glede tega skeptičen. Prepogosto vidimo, da stvar ne deluje in se bolniki vračajo k nam. Na žalost se nekateri vračajo, ko je že prepozno. Mislim, da tisti, ki so »čudežno« ozdraveli, v resnici niso bili zares hudo bolni.

Se spomnite prvega pacienta?

Zagotovo je bil eden od vojakov, ki so zboleli na služenju vojaškega roka v vojašnici, kjer sem delal v ambulanti, to je bilo v začetku leta 1980. Kot sem že omenil, ni šlo za hudo bolne, če česa nisem obvladal, sem bolnika poslal naprej k vojaškemu specialistu. Se pa spomnim smešnega dogodka, ko smo peljali nekega vojaka, ki je v pretepu dobil tako močan udarec, da je bil nezavesten. Peljali smo ga z vojaškim sanitetnim džipom iz Bovca v bolnišnico v Novi Gorici. Med potjo je šofer, ki je prehitro vozil, zapeljal v jarek ob cesti, da smo se z avtom prevrnili na bok. Nikomur v avtu ni bilo nič, poškodovani vojak pa je med nezgodo padel z nosil na tla, se zbudil in sam vstal ter se ulegel nazaj na nosila. Čeprav je bil videti v redu, so ga v bolnišnici sprejeli na nekajdnevno opazovanje.

Pri vsakdanjem delu vidite ljudi, ki so v veliki stiski, bolni … Vas to bremeni, vas njihove usode spremljajo tudi domov?

Zanimivo, da se človek vsega navadi in ko mine veliko let, se mi zdi, da ne nosiš več težav iz službe domov.

Je kje meja empatije, sočustvovanja s pacienti?

Glede empatije pa menim, da bi brez nje težko opravljal poklic zdravnika, predvsem sočustvovanje z bolnimi je zelo pomembno, da začutijo, da ti ni vseeno.

So pacienti hvaležni, se vam znajo zahvaliti?

Seveda sem vesel zahval, vesel, ko se kakšen zapleten primer dobro izteče, sicer pa zgolj opravljam svoje poslanstvo in ne mislim na zahvale.

Ste že kdaj ležali v bolnišnici kot pacient?

Že večkrat sem ležal v bolnišnici, najprej kot otrok, ko so mi operirali mandeljne, in potem kot mladostnik zaradi vnetega slepiča. Potem sem zadnja leta imel težave v ORL področju, prestal sem tudi operativni poseg v nosu v lokalni anestezji. Vsakič sem imel pozitivno izkušnjo z zdravniki in vsem zdravstvenim osebjem.

Pravijo, da ste zdravniki zelo težki in zoprni pacienti?

Pravijo, da sem bil povsem običajen, prej nezahteven pacient.

Gospod Jereb, ne predstavljam si vas, da bi se razjezili …

Hm, razjezim se pravzaprav res ne. Raje v miru iščem rešitve.

Imate kaj časa za konjičke?

Moj največji konjiček je ples. Že kot študent sem plesal v Akademski folklorni skupini France Marolt, istočasno sem hodil plesat v Festivalno dvorano. Tam sem spoznal svojo ženo, ki pa je bila tudi plesalka pri drugi folklorni skupini. Zadnja leta pa pleševa standardne in latinskoameriške plese, seveda amatersko. Včasih, ko sem bil mlajši, sem smučal, zdaj kolesarim.

Pravijo, da je kovačeva kobila navadno bosa – kako je z vami, skrbite, da zdravo živite?

Mislim, da kar zdravo živim in reči moram, da nimam kakšnih zdravstvenih težav. Seveda, vedno je premalo rekreacije, pogosto sem cele dneve službi. No, enkrat na leto imam zdravniški pregled v Centru za medicino dela; letos sem bil tam pred približno enim tednom in reči moram, da so najnovejši izvidi so kar v redu.

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

Zagotovo ne. V nekaj letih se bom moral upokojiti, pa mi je že zdaj težko, da ne bom mogel več opravljati svojega poklica.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv

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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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



Zaščitite se

Sonce sije vsepovsod, ne le na plaži

Pogosto se ne zavedamo, da nas sonce spremlja vsepovsod, ne le na plaži. Z nami je doma na vrtu, ko vozimo kolo, se ukvarjamo s športom, hodimo v hribe ali se družimo na prostem.



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

Sonce je vir življenja na Zemlji. Brez njegove svetlobe in toplote ne bi preživeli. Njegovi žarki na človeka v številnih pogledih delujejo blagodejno. Dobro vplivajo na psihično počutje. Omogočajo nastajanje za življenje pomembnega vitamina D. Vendar sončna svetloba še zdaleč ne prinaša le koristi. Škodljive posledice prekomernega izpostavljanja soncu čuti naša koža. Ta se je tekom evolucije razvila tako, da je do določene mere prilagojena izpostavljenosti sončnim žarkom. S porjavitvijo se vsaj nekoliko zaščiti pred nadaljnjimi poškodbami.

V severnih deželah, kjer je sonca malo, imajo ljudje izrazito svetlo polt, okrog ekvatorja, kjer je moč sonca največja, pa izrazito temno. Ker ima sonce sposobnost kožo poškodovati, so se razvili številni popravljalni mehanizmi, ki te okvare odpravljajo. Vendar ne zmorejo popraviti prav vseh poškodb. Nekatere ostanejo za vedno, se kopičijo, seštevajo in postanejo vidne po mnogih letih kot pozne posledice pretiranega izpostavljanja soncu – staranje kože in kožni rak.

Ultravijolično sevanje

Sonce seva več vrst svetlobe. Vidno svetlobo zaznavamo z očmi, infrardečo zaznavamo kot toploto, ultravijolično sevanje pa je del spektra sončne svetlobe, ki ga z našimi čutili ne moremo zaznati. Prav ta naši koži najbolj škodi. To nevidno svetlobo glede na valovno dolžino razdelimo na tri vrste žarkov: UV-A, UV-B in UV-C. Zadnji se absorbirajo v atmosferi, v ozonski plasti, in zemeljske površine ne dosežejo. Če bi jo, življenja na zemlji ne bi bilo, saj uničujejo žive celice.

Površino Zemlje dosežejo žarki UV-A in UV-B in ti so tisti, ki so za kožo škodljivi. Imajo sposobnost okvare celičnih struktur in tudi njihovega dednega materiala. Ob pretiranem izpostavljanju povzročijo sončno opeklino – zanjo so v največji meri odgovorni žarki UV-B. Žarki UV-A so povezani z alergijskimi reakcijami, povezanimi s soncem in prezgodnjim staranjem kože. Oboji pa aktivno sode-



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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled kože

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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo mednarodno sprejeto enotno mero za moč ultravijoličnega sončnega sevanja?

a) UV indeks
b) Indeks telesne mase (BMI)
c) Indeks PASI

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 29. julija 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 25, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Alenka Ropret, Gradnikova, Radovljica

Izžrebanci Nagradne križanke Doktor 25 - FAVN, ki prejmejo BALZAM ZA NOGE:
Ivan Ovnik, Dantejeva, Piran
Ivan Žibert, Brezje pri Dobu, Dob
Janko Ponikvar, Polje, Ljubljana – Polje
Ivan Kordež, Šmartno v Rožni dolini
Marija Urh, Stanka Lapuha 5, Radovljica

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.**

lujejo pri nastanku kožnega raka. Žarki UV-A zelo dobro prehajajo skozi oblake in skozi steklo ter tudi globoko v vodo. Jakost njihovega sevanja je ves dan približno enaka.

Okensko steklo nas pred njimi ne zaščiti, torej smo jim izpostavljeni tudi v avtu ali pisarni. Žarki UV-B slabše prehajajo skozi oblake, skozi steklo pa ne morejo prodreti. Najnevarnejši so sredi dneva, kadar je sonce visoko na nebu, zjutraj in zvečer pa so šibkejši.

Barva polti

Barvo polti podedujemo. Strokovno jo imenujemo fototip kože. Od barve polti je odvisno, koliko sočnih žarkov koža še varno prenese oziroma kako se je sposobna pred njihovimi neugodnimi vplivi zaščititi sama. Osnovna barva polti je odvisna od količine zaščitnega pigmenta melanina. Ta je rjave barve in zato je koža z malo melanina zelo svetla, tista z veliko pigmenta pa temno rjava ali celo črna. Melanin se tvori tudi pod vplivom sončnih žarkov in tako koža, ki je izpostavljena soncu, postane temnejša – zagorela. Ljudje se med seboj zelo razlikujemo po barvi polti – to pomeni, da se razlikujemo glede na sposobnost tvorbe zaščitnega pigmenta.

Tisti, ki jih uvrščamo v fototip 1, imajo zelo slabo sposobnost tvorbe melanina, zato so zelo svetlopolti in rdečelasi. Njihova koža sonca ne prenese, že ob kratkem izpostavljanju postane opečena in nikoli ne porjavi. To pomeni, da se pred soncem nikakor ne more zaščiti. Ljudje s tako poltjo običajno živijo v severnih krajih in so prilagojeni na okolje, kjer je sončnega sevanja malo.

Koža pri ljudeh, ki jih uvrščamo v fototip 2, je svetla, prav tako so svetli lasje in oči. Tudi njih sonce zelo hitro opeče, vendar počasi vsaj malo porjavijo. V naših krajih, kjer je sonca spomladi in poleti relativno veliko, ima največ ljudi polt, ki sodi v fototip 3, srednje svetlo, rjave ali črne lase in svetlo rjave oči. Ta tip kože je manj občutljiv na sončne žarke in ob postopnem izpostavljanju soncu počasi porjavi. Sončna opeklina se pojavi po približno 20 do 30 minutah nezaščitenega izpostavljanja opoldanskemu poletnemu soncu.

Fototip 4 imenujemo tudi mediteranski tip. Zanj so značilni temnejša, olivna polt, temni lasje in oči. Sončne opekline so redke, koža ob izpostavljanju soncu hitro porjavi in se ob tem dobro zaščiti. Kot pove ime, ti ljudje živijo v sončnih mediteranskih krajih, njihova koža je na to okolje dobro prilagojena. Temnopolte ljudi uvrščamo v fototipa 5 in 6. Vsak posameznik mora upoštevati barvo svoje polti in temu primerno prilagoditi izpostavljanje soncu in zaščito.

Koža otrok in mladostnikov

Fototip kože je torej najpomembnejši pokazatelj, kako se bo koža na soncu obnašala. Sonce največ škode povzroči svetlopoltim ljudem, ki nikoli oziroma le s težavo porjavijo. Manjšo škodo bodo utrpeli tisti s temno poltjo, ki hitro in obilno zagori. Poleg barve polti pa na okvare kože zaradi sonca vplivajo tudi količina UV-sevanja, ki ga v življenju prejmemo, ter njegova moč in tudi starost. Otroci imajo največje tveganje za okvare kože zaradi neprimernega in prekomernega izpostavljanja soncu. Škoda, ki je povzročena v otroštvu in mladosti, je najpomembnejša za razvoj kožnega raka v poznejših letih. V prvih 18 letih življenja prejmemo večino vseh sončnih žarkov v življenju. Igra na prostem je pomembna, vendar se nikoli ne sme končati s sončno opeklino.

Sonce sije vsepovsod. Zaščitite se!

To je geslo letošnjega dneva boja proti melanomu, ki je potekal 23. maja pod okriljem Združenja slovenskih dermatovenerologov. Gre za del evropskega projekta Euromelanoma day, v katerem slovenski dermatologi sodelujemo že deveto leto. Projekt se je začel v Belgiji leta 1999 in trenutno združuje 33 evropskih držav. Njegov namen je ozaveščanje o nevarnostih kožnega raka, njegovem zgodnjem odkrivanju in tudi o varnem obnašanju na soncu. Del projekta so tudi brezplačni pregledi kožnih znamenj, ki jih dermatologi opravljamo prostovoljno. Tudi letos se je projektu pregledovanja kožnih znamenj pridružila dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24. Na tak način je bilo na evropski ravni pregledanih že več kot 450.000 ljudi.

Letošnji slogan poudarja pomen varnega obnašanja na soncu in skuša opozoriti na dejstvo, da izpostavljanje soncu pogosto povezujemo le s poletnimi počitnicami na plaži. Pozabljamo na vse ostale aktivnosti na prostem, kjer smo prav tako izpostavljeni soncu. Torej, zaščitimo svojo kožo, tudi ko delamo na vrtu, kolesarimo, se ukvarjamo s športom, hodimo v hribe ali se družimo na prostem.

Varno obnašanje na soncu

Trije stebri zaščite kože pred soncem

Da bomo ohranili lepo in zdravo kožo tudi na stara leta, moramo upoštevati nekaj pravil varnega obnašanja na soncu. Ta temeljijo na treh vrstah ukrepov.





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

Zelo pomembno je, da preprečimo nastanek sončne opekline, čeprav obstajajo dokazi, da kožo dolgoročno okvarijo že manjši odmerki UV-žarkov, ki opekline še ne povzročijo. Okvare se bodo dolgoročno, čez desetletja pokazale kot prehitro postarana koža ali celo kožni rak.

Izogibanje soncu v času njegove največje moči

Prvi ukrep je najpomembnejši. Med 10. in 16. uro je sončno sevanje najmočnejše in takrat so možnosti za okvare kože največje. V tem času se ne izpostavljajmo soncu, če to ni nujno potrebno. Omejimo aktivnosti na prostem. Aktivno iščimo senco ali se umaknimo v notranjost bivališč. Pri načrtovanju svojih prostočasnih aktivnosti upoštevajmo UV-indeks, ki je del vremenske napovedi.

Pove nam, kakšna je moč sončnih žarkov. Le kadar je vrednost UV-indeksa 1 ali 2, smo popolnoma varni. Takrat dodatne zaščite ne potrebujemo. Ob vrednostih od 7 do 9 je izpostavljenost velika. Ob vrednosti 10 ali več je najbolje, da se soncu povsem izognemo.

Zaščita kože z oblačili in pokrivali

Ker izogibanje soncu v času njegove največje moči ni vedno mogoče, moramo kožo zaščititi tudi z oblačili in pokrivali. To predstavlja drugi ukrep. Kožo v čim večji meri pokrijmo z oblačili, ki naj ne bodo pretanka ali preredko tkana. Oblačila temnejših barv zaščitijo bolje kot svetlejša. Dostopne so tudi posebne tkanine, ki pred soncem odlično ščitijo in nosijo oznako UPF (ultraviolet protection factor). Uporabimo pokrivalo za glavo, ki naj dobro zaščiti obraz in uhlje. Primerni so klobuki s širokimi krajci ali legionarske čepice, ki dobro pokrijejo tudi vrat in uhlje. Oči zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali.

Uporaba krem z zaščitnim faktorjem

To je tretji in zadnji ukrep, ki naši koži omogoči, da ostane nepoškodovana in zdrava. Kreme za zaščito pred soncem vsebujejo zaščitne filtre, ki ščitijo kožo pred škodljivim



SPREJMITE OD SONCA LE NAJBOLJŠE





Zaščiti tako kožo kot DNK pred škodljivimi UV in IR žarki.

Daylong™

Swiss engineered sun care

Uvoznik za Slovenijo: medical intertrade, Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana

delovanjem UV-žarkov. Na voljo so tudi losjoni, geli in pršila, ki jih izberemo glede na tip in poraščenost kože. Ločimo med fizikalnimi in kemičnimi filtri. V zaščitnih pripravkih so običajno prisotni oboji v najrazličnejših kombinacijah. Med fizikalne filtre uvrščamo titanov dioksid in cinkov oksid. To so mineralni delci, ki na površini kože odbijajo UV-B in UV-A žarke in jim ne pustijo, da bi prodrli globlje v kožo. Delujejo kot drobna zrcalca. Ob stiku s sončnimi žarki se ne spremenijo.

Kemični filtri so različne spojine, ki kožo zaščitijo tako, da absorbirajo UV-B in UV-A žarke in se ob prevzemu njihove energije kemično spremenijo. Na ta način zaščitijo kožne celice pred poškodbami, vendar se ob tem sčasoma porabljajo in postanejo neučinkoviti. Zato je nanos zaščitne kreme treba obnoviti vsaki dve uri.

Kaj pomeni zaščitni faktor?

ZF ali SPF (sun protection factor) je oznaka, ki je navedena na embalaži zaščitnega pripravka. Pomeni, kolikokrat dlje smo lahko na soncu brez pojava opekline, kot če bi bila naša koža popolnoma nezaščitena. Večji ko je ZF, boljša je zaščita pred žarki UV-B. Pripravek z ZF 30 nam omogoči, da se na soncu, ne da bi bili opečeni, zadržimo tridesetkrat dlje kot nezaščiteni. Stoodstotna zaščita ne obstaja. ZF 15 nas zaščiti pred približno 94 odstotki žarkov UV-B, ki pridejo do kože, ZF 30 pa pred 97 odstotki. Prvi torej v kožo spusti šest odstotkov žarkov, medtem kot drugi le tri odstotke.

Omenjena zaščita velja le, če so pripravki naneseni na kožo v dovolj debelem sloju (2 mg/cm2). Za zaščito celotnega telesa tako odrasel človek potrebuje 35 ml zaščitne kreme, kar je približno dve veliki žlici. Ker kremo namažemo v pretankem sloju – ponavadi uporabimo le polovico ali celo tretjino priporočene količine, dermatologi svetujemo uporabo visokih ZF, 30 ali več, ki ob tanjšem nanosu še vedno zagotavljajo dobro zaščito. Dober zaščitni pripravek nas mora ščititi tudi pred žarki UV-A, ki so prav tako škodljivi.

Pravilna uporaba zaščitnih pripravkov

Izberemo kakovostno zaščitno kremo z ustreznim ZF glede na barvo polti oziroma občutljivost kože na sonce. Tisti, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo, lahko izberejo ZF 15–30. Tisti, ki imajo svetlo polt, so hitro opečeni in le počasi ali nikoli ne porjavijo, morajo poseči po močnejši zaščiti, 50 ali 50+. Zaščitno kremo moramo na kožo nanesti 30 minut, preden gremo na sonce, v dovolj debelem sloju in enakomerno. Vsaki dve ali tri ure, po vsakem kopanju in otiranju z brisačo je treba nanos obnoviti. Ne smemo pozabiti na uhlje, tilnik in stopala.

Doktor svetuje

Na soncu se obnašajte varno.
Izogibajte se nepotrebnemu izpostavljanju. Iščite senco. Soncu se še posebej izogibajte poleti sredi dneva.
Nosite zaščitna oblačila temnih barv, z dolgimi rokavi, klobuke s širokimi krajci in sončna očala.
Uporabite zaščitno kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ki ščiti pred žarki UV-B in UV-A.

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

Zaprtje

Skrb za redno prebavo?

Zaprtje (obstipacija) pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga običajno spremljajo napenjanje, krči, včasih pa tudi zasušitev blata (zapeka). Zaprtje je relativno pogosta motnja pri odvajanja blata zlasti pri starejših ljudeh, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Zaradi različnih prehranskih navad praviloma težko govorimo o normalnem absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Ritem iztrebljanja ni stalen in se spreminja glede na vnos tekočine, prehrano, potovanja, razpoloženje, menstrualni ciklus …

Najpogostejši vzroki zaprtja

Vsekakor je najzaslužnejši vzrok neprimerna oziroma nepravilna prehrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalen volumen blata. Ob opustitvi oziroma zmanjšanju telesne aktivnosti (zimski meseci, starost, onemoglost) prihaja posledično do zmanjšanja motilitete črevesja in do oslabelosti trebušnih mišic, kar posledično vpliva na zmanjšano pogostnost iztrebljanja. Včasih kljub izključitvi organ-

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi pomaga, da se zaužita hrana laže prebavi. Izboljša gibanje črevesja, zmanjša bolečino, izboljša regeneracijo črevesa in umiri vetrove.

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





V središču LEŽI moč.

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

NaturaMedica d.o.o.



skega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko populacijo. Pogosto so vzroki lahko tudi organske narave. Sem sodijo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis …), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi, nekatere druge presnovne bolezni …

Laksan je naravno odvajalo v obliki zrnc, ki omogoča lažji prehod blata in ustvari mehkejše blato.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Zdravilo Laksan je namenjeno lajšanju kratkotrajnih težav pri občasni zaprtosti, ki je ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano ali izdelki z vlakninami. Daljša uporaba odvajal lahko zveča lenobnost črevesa, poruši elektrolitsko ravnovesje v telesu in povzroči spremembe na sluznici debelega črevesa ter poslabša težave z zaprtjem. Zdravilo ni primerno sredstvo za hujšanje.



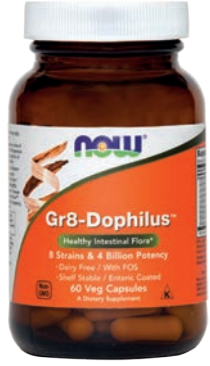
NOW®

NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE!

Gr8-Dophilus™, 60 kapsul

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

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



HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.

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

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

Ali si lahko pomagate tudi sami?

Priporočamo vam, da pogosteje posegate po hrani, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki je sestavljen iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vlivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino spadajo predvsem žita, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Koristna je tudi skrb za redno telesno aktivnost. Skrbite za redno in mehko odvajanje blata. Zelo po-

Ali že veste da ...

- ima več kot polovica starejših ljudi težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški?
- se pri mlajših ženskah pogosteje pojavi tako imenovano »leno črevo«, katerega razlog še ni dokazan?
- moramo nujno, kadar opazimo sledove krvi v blatu, takoj obiskati zdravnika?
- nekateri celo prikrito jemljejo odvajalna sredstva, takrat govorimo o sindromu zlorabe odvajal (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo)?
- moški iztrebljajo pogosteje kot ženske, mladi pa pogosteje kot starejši?

memben dejavnik je tudi primeren vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge negazirane brezalkoholne pijače.

Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so čokolada, banane, cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če omenjeni ukrepi ne zadostujejo, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj je nujno poiskati zdravniško pomoč?

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke, ob tem moramo biti še posebej pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko posledica tudi resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata, izmenjava zaprtja in driske je lahko tudi posledica hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije …). Strokovno pomoč je vsekakor treba poiskati tudi v primeru nenadnega (akutnega) pojava zaprtja ter tudi v primeru dolgotrajnih kroničnih težav.

Doktor svetuje

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

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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Promocijsko besedilo

Zanesljiva in varna pomoč pri zaprtju

Težave z zaprtostjo imajo ljudje vseh starosti, pretežno pa otroci med drugim in četrtim letom starosti, ženske in starejši. Večina starejših ljudi, ki se premalo gibljejo, ima težave z zaprtjem.

Pri zaprtju si lahko pomagate z vnosom vlaknin v prehrano, več gibanja, uživanjem dovolj tekočine ali z uporabo odvajal. Živila, ki vsebujejo veliko vlaknin, so črni kruh, sadje, zelenjava in jagodičevje. Pšenični otrobi in izdelki z mlečnokislinskimi bakterijami prav tako pospešijo delovanje črevesja. Vlaknine in tekočina blato zmehčajo, kar privede do normalnega krčenja črevesja in odvajanja.

Med odvajali je pomembno izpostaviti Macrobalans, ki vsebuje makrogol v obliki praška, ki se pomeša z vodo ali sokom. Deluje tako, da nase veže zaužito vodo, zmehča blato ter privede do normalnega krčenja črevesja in odvajanja blata. Varen je za uporabo, saj nase ne veže tekočine iz črevesja (ne povzroča dehidracije) in se popolnoma izloči iz telesa. Prav tako ne povzroča neprijetnih prebavnih težav, kot so driska, bolečine, krči. Uporabljajo ga lahko tako odrasli kot tudi otroci.

MacroBalans
FINSKA kvaliteta

Vas muči zaprtost?
Odpravite jo na varen način.

Dokazano učinkovita in varna pomoč pri zaprtju

- prašek **enostavno** pomešajte z vodo ali sokom
- **ne povzroča napenjanja, bolečin, drisk**
- je **brez okusa**, vonja, barve
- za **odrasle** in **otroke**



MacroBalans vsebuje makrogol 4000, ki je varen za uporabo, saj nase ne veže tekočine iz črevesja (ne povzroča dehidracije) in se popolnoma izloči iz telesa.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.

Tel: 01 - 560 97 90 | www.vitabalans.si
Vitabalans

Možnosti v zobozdravstvu

Ali je vedno treba izpuliti zob, ko boli?

Ljudje pogosto obiščejo zobozdravnika zaradi bolečine, izpadle zalivke, mostička ali zlomljenih protez. Tedaj so posegi bolj ali manj nujne narave in usmerjeni k odstranjevanju vzrokov bolečine. Neprijetnim situacijam se lahko izognemo z rednimi pregledi in vnaprej načrtovanim zdravljenjem.



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Z natančnim kliničnim in rentgenološkim pregledom lahko odkrijemo začetke karioznih sprememb na zobu, pod prevleko, ugotovimo neuspešno endodontsko zdravljenje … Tako lahko še pravočasno s posegom ohranimo protetično konstrukcijo, zob ali pa omogočimo pacientu prijaznejše protetične rešitve, preden nastopijo težave.

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

Tak zob, zlasti če je pod prevleko, oskrbimo s sidrom in lahko še leta nosi obstoječo konstrukcijo. Z rentgenskim fotografiranjem zobnih kron ob pregledu odkrijemo kariozne lezije, ki se nahajajo v medzobnih prostorih, pod zalivkami in niso vidne s prostim očesom. Popravilo teh defektov bo pomenilo odnašanje manjšega obolelega dela zobovine, kot bi bilo to potrebno ob napredovali obliki, ki bi pacientu že povzročala težave (skelenje, zatikanje nitke, hrane med zobmi). Ugotavljanje in odstranjevanje karioznih sprememb lahko tudi prepreči zahtevnejše koreninsko zdravljenje, ki posledično zmanjša biološko vrednost zoba. Kontrolno fotografiranje ob pojavu kariozne spremembe naj bi se opravilo na vsaki dve leti. Ob slabši higieni na stiku zoba s krono lahko nastane karies ali pa se z leti razvije obzobni žep.



Najboljša preventiva je seveda nadzorovana higiena protetične konstrukcije s strani higienika ali zobozdravnika. Pravočasno odkritje razvoja lezije pa omogoči z relativno preprostimi posegi ohraniti protetiko, saj ji sicer grozi odstranitev. Odstranitev je seveda povezana z novim protetičnim načrtovanjem, kar je še malo, če pomislimo na izgubo zoba in morebitni prehod na snemne protetične rešitve (to pomeni protezo) ali implantološko obravnavo. Hitre, skoraj takojšnje fiksne protetične, implantološke in kombinirane rešitve praktično v nekaj dneh so pogosto kompromis na račun izgube rizičnih zob.

Zobe, ki bi jih lahko sicer še pozdravili (za kar bi potrebovali mesec, dva ali morda celo tri), se enostavno odstrani in na preostalih zdravih načrtuje protetične konstrukcije. Zelo malo pacientov, ki bi si želeli le zamenjavo obstoječih prevlek ali protez in imajo pogojno zdrave nosilce, dejansko obišče ordinacijo pravočasno.

Pri protetičnem načrtovanju se pogosto ukvarjamo s problemom, ali bi pacientu ponudili snemno ali fiksno protetično rešitev namesto zobnega vsadka. Pri tem nas vodijo številni dejavniki. Potrebe po hitrih, cenovno ugodnih storitvah pogosto vodijo v enosmerno ulico, kjer se postopki poenostavljajo in pacientom ni ponujena morda kompleksnejša rešitev zdravljenja zobovja, ki pa bi bila s stališča minimalne invazivnosti in biologije primernejša. Pomoč pri kompleksnejšem načrtovanju nam ponujajo začasni protetični izdelki. Ti premostijo vrzeli v zobni vrsti, ki so estetsko in funkcijsko moteče, hkrati pa imajo tudi terapevtski učinek. Začasni izdelki ohranjajo prostor vrzeli in varujejo pred nagibanjem sosednjih in vraščanjem nasprotnih zob v vrzel ter preprečujejo širjenje jezika in lica v prazni prostor vrzeli. Hkrati zagotavljajo tudi prenos grizne sile na pokostnico, tako upočasnijo raztapljanje alveolarne kosti in onemogočajo tudi njeno preoblikovanje. Vpliv na spreminjanje standardov in na kompromis ima tudi ekonomski vidik rešitve. Takšni kompromisi so strokovno vprašljivi ali pa ne izpolnijo želje pacienta. O različnih rešitvah se je treba pogovoriti in se odločiti za tisto, ki je dolgoročno najbolj stabilna, omogoča estetsko zadovoljstvo pacienta in je tudi zdravju prijazna. Tako tudi pravočasne, prehodne, začasne protetične rešitve ponudijo možnost ekonomskega načrtovanja.

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

CURAPROX

vsebuje
klorheksidin (CHX)
deluje antibakterijsko

vsebuje
sistem ADS®
zmanjšuje možnost obarvanja zob

brez
penila SLS
pripomore k dolgotrajnemu učinku klorheksidina (CHX)

brez
alkohola
ne draži ustne sluznice, možnost spremembe zaznave okusa je minimalna

SISTEM CURASEPT ADS®

Obvladovanje zobnih oblog, ko je ščetkanje oteženo



SWISS PREMIUM ORAL CARE

Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

www.pza.si
0820 08240

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.**

Stopite v poletje varno in brez skrbi.

S Prvo zdravstveno asistenco pol leta po polovični ceni.

Izpolnite pristopnico, jo do 15. julija 2016 pošljite na naš naslov in si zagotovite **50 % nižjo ceno do 31.12.2016**.

Ne glede na to, od kod ste ali kateri paket boste izbrali.

Privoščite si brezskrben oddih.
Zagotovite sebi ali svojim najbližjim zdravniški nasvet 24 ur vsak dan.
Doma, na dopustu, v službi, v tujini ...

Pristopite do 15. julija 2016 in si zagotovite **pol nižjo ceno do 31.12.2016**.

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



Zdravnik pri vas doma

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

Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Za vse generacije!

Zdravniški nasveti za družine z majhnimi otroki, starejše, ki pogosto potrebujejo pomoč, za kronične bolnike s pogostimi zapleti in težavami, za aktivne ljudi, ki so veliko izven domačega okolja in za popotnike, ki potrebujejo pomoč v oddaljenih krajih.

Zdravniški nasveti ob nenadnih vročinskih stanjih, driski, slabosti pri majhnih otrocih, spremembi zdravstvenega stanja pri kroničnih težavah (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, astma itn.), pri odmerjanju in pravilnem jemanju predpisane terapije, tolmačenju izvidov

Predstavljajte si,

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

Mi vam lahko pomagamo!

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

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Življenje brez celulita?



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



Medicinske raziskave kažejo, da se s celulitom (v lažji ali bolj izraziti obliki) spopada kar 85 odstotkov žensk, zmotno pa bi mislili, da prizadene zgolj ženske v določeni starosti ali tiste, ki imajo povišano telesno težo. Dejavniki za njegov nastanek so kompleksni in najpogosteje med seboj močno prepleteni. Celulit povezujemo z dednostjo, hormonskim (ne) ravnovesjem, prehrano, telesno aktivnostjo, stresom, pri ženskah pa mu daje večjo možnost za razvoj že sama struktura vlaken v podkožju. Opišemo ga kot želatinasto snov, sestavljeno iz maščobe, vode in odpadnih snovi. Nahaja se tik pod kožo in se tudi brez posebnih zunanjih vplivov sčasoma gosti, kar povzroča vidne učinke na koži.

Stopnje celulita

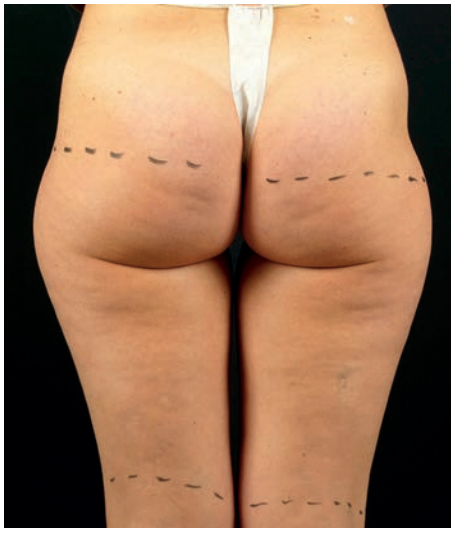
Strokovno celulitu rečemo edematozna fibrosklerotična panikulopatija. V različnih stopnjah je celulit različno opazen. Za učinkovito odpravo celulita ali preprečevanje njegovega nastanka nimamo splošnega in enostavnega recepta. Veliko je odvisno od tega, v kateri stopnji razvoja celulita je koža. Veliko lažje zdravimo celulit v zgodnejših stopnjah kot pa trdovratnejši celulit, ki je že korenito spremenil strukturo kože.



Nürnberg-Müllerjeva lestvica se lahko uporablja za določanje stadija razvoja celulita:

- Faza 0: koža je gladka v stoječem in ležečem položaju in ob pritisku ni znakov pomarančaste strukture.
- Faza 1: koža je gladka v stoječem in ležečem položaju, vendar pa so ob pritisku vidni znaki pomarančaste strukture; krvni in limfni pretok nista enakomerno razporejena, pri nekaterih je pretok normalen, pri drugih prizadet. Kepe povečanih maščobnih celic se povečujejo in še dodatno ovirajo pretok skozi krvne in limfne žile. Odpadne snovi se kopičijo.
- Faza 2: neravnine na koži so vidne v stoječem položaju, medtem ko se v ležečem ne opazijo; ker je krvni pretok

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



Prej



Potem

vse slabši, v plasti usnjice prihaja do sprememb. Presnova celic v tej plasti je oslabljena. Spreminja se sestava veznega tkiva, elastičnih vlaken je vse manj. Usnjica (dermis) se stanjša. Maščobne kepice obdajajo beljakovine, ki se tu nalagajo.

- Faza 3: neravnine na koži so opazne v vseh položajih – tako v stoječem kot tudi ležečem. Koža je močno in neenakomerno spremenjena. V nekaterih predelih celulita lahko pride do bolečega vnetja vezivnega tkiva. V tej fazi so značilne čvrste kepice maščob, ki so sestavljene iz zlepljenih maščobnih celic, ki jih obdajajo beljakovine.

Odstranjevanje celulita

Kot vsake druge težave se moramo tudi odstranjevanja celulita lotiti celostno – tako od zunaj kot od znotraj. Čeprav nam lepotni market velikokrat obljublja čarobne rezultate, ki so vidni čez noč, se je treba zavedati, da čudežnih rešitev ni. Rezultati bodo opazni zgolj s kombinacijo zdrave prehrane, rednega gibanja in redne telesne nege.

Priporočljivo je izogibanje alkoholu in kajenju, sladkarijam in izdelkom iz bele moke. Izrednega pomena pa je tudi zadosten vnos tekočine v telo (voda ali nesladkan čaj).

Gibanje je izrednega pomena za zmanjševanje podkožnega maščevja ter za povečanje krvnega obtoka. Zelo priporočljiva je tudi masaža prizadetih predelov, in sicer v smeri limfnega obtoka (odlične rezultate lahko dosežemo tudi s presoterapijo, ki aktivira delovanje limfnega sistema). Presoterapija je posebna tehnika, ki pomaga limfnim žilam pri odvajanju bremena. Gre za nežno masažo, ki poteka vzdolž limfnih žil. Terapija je uporabna v medicini, kjer jo uporabljamo za zmanjšanje edemov po operativnih posegih, pri poškodbah živcev … Pri oblikovanju telesa nam terapija limfne drenaže učinkovito pomaga v boju proti celulitu.



Več informacij in naročilo na terapijo:

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

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

Doktor 24
KLINIKA

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

ESTETIKA
- Terapija z udarnimi globinskimi valovi

50 % NIŽJA CENA
za prvo terapevtsko obravnavo celulita z globinskimi udarnimi valovi X-Wave

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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

t: 0820 08240





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

Krčne žile

Boleče noge

Krčne žile uvrščamo v sklop kronične venske bolezni in so pogost vzrok bolečin v nogah. Značilne težave, ki jih povzročajo krčne žile, so utrujene, težke ali boleče noge ter otekanje goleni in gležnjev. Te težave se čez dan stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer, zjutraj pa so praviloma odsotne.

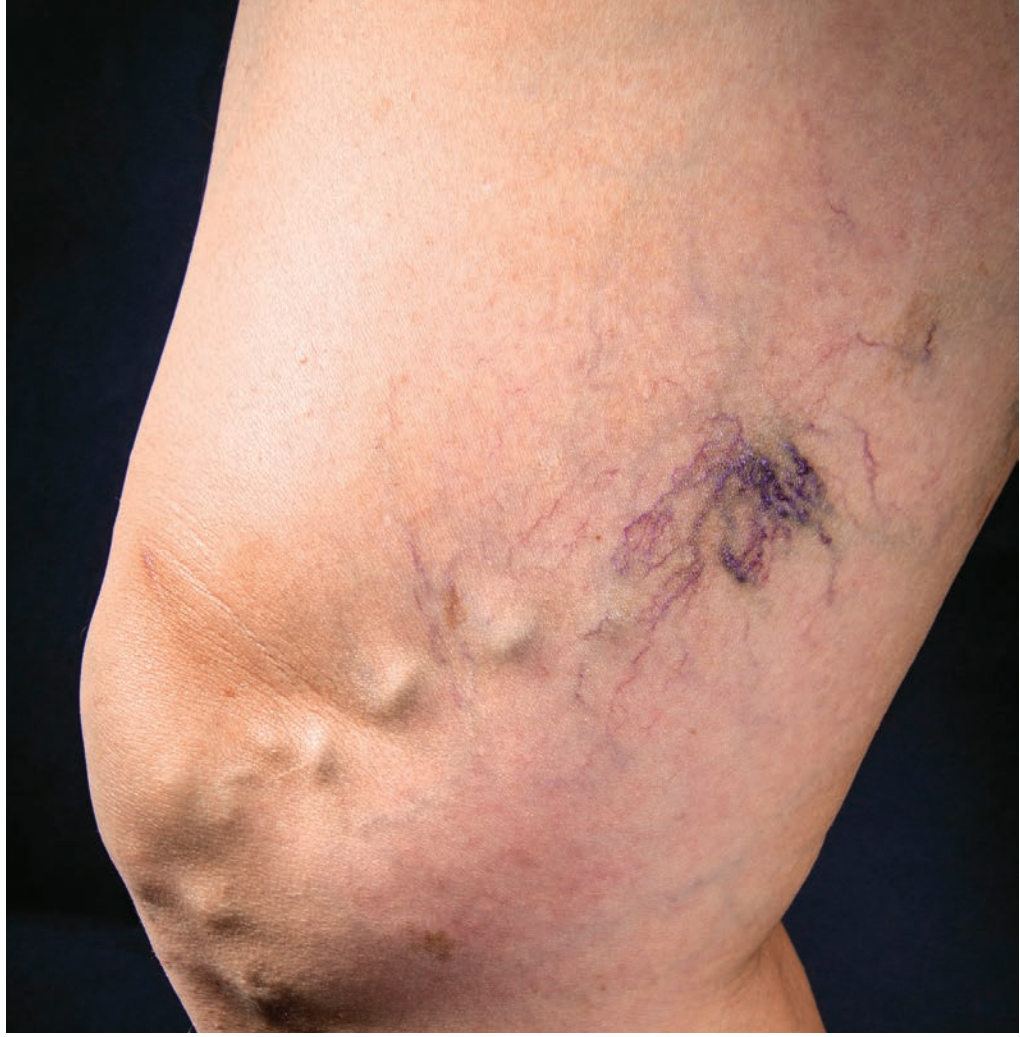
Krčne žile so zelo pogosta težava, s katero se soča približno 20 odstotkov ljudi, starih 35 let, in kar polovica starejših od 60 let. Nastanejo zaradi motenj v odtoku venske krvi iz nog, natančneje zaradi zastajanja krvi v nogah. Ob tem se tlak v venskem sistemu nog poveča, vene se razširijo, njihove zaklopke postanejo neučinkovite in kri začne teči v obratno smer, navzdol. Ta povratni tok krvi imenujemo refluks in po sistemu začaranega kroga poslabšuje stanje – vene se vse bolj širijo in njihove zaklopke postajajo vse bolj neučinkovite.

Natančnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, zelo pomembni dejavniki pa so dedna nagnjenost, starost in spol. Verjetnost za krčne žile je skoraj 90-odstotna, če jih imata tudi oba starša. Pojavnost krčnih žil narašča s starostjo, pri 70 letih ima tovrstne težave kar 70-odstotkov ljudi. Veliko pogosteje obolevajo ženske. Pomemben dejavnik je nosečnost; za-

SIGVARIS
-20 %
Medicinske kompresijske in preventivne nogavice SIGVARIS, dokazano učinkovite proti krčnim žilam in otekanju nog, pri globoki venski trombozi in limfedemu.
20 % popust ob nakupu kompresijskih nogavic SIGVARIS.
Velja do 30. 6. 2016 v tgovinah DIAFIT.
diaFit
www.diafit.si
DIAFIT trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, T: 01 / 230 63 90
DIAFIT trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, T: 01 / 431 90 40
DIAFIT trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, T: 02 / 228 64 84
DIAFIT trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, T: 02 / 330 35 52

radi hormonskih sprememb, ki vensko steno oslabijo. K bolezni pripomore tudi neaktiven, sedeč način življenja in pretežno stoječe delo, ki onemogoča učinkovito vračanje venske krvi proti srcu. Edini mehanizem, ki omogoča pravilen odtok krvi iz ven nog, je namreč mišična aktivnost, to je krčenje mišic meč, ki žile od zunaj stisne in potisne kri navzgor. Ob tem pravilno delujoče venske zaklopke preprečujejo tok krvi navzdol, v smeri težnosti.

Bolezen se začne počasi, sprva neopazno, vendar nezadržno napreduje. Na nogah skozi kožo sprva presevajo tanke modrikaste lasnice pa tudi nekoliko širše vene. Te so lahko zelo zvijugane in mestoma tudi zelo razširjene. Sčasoma se pojavi otekanje nog, ki je izrazitejše v drugi polovici dneva, med nočnim počitkom pa oteklina splahni. Noge so pogosto utrujene in težke, še posebej zvečer. Značilnost krčnih žil so tudi nočni krči v mečih. Z napredovanjem bolezni se na koži goleni pojavi srbeč izpuščaj in rjavkasto obarvanje kože. Zadnji stadij kronične venske bolezni, ki ga vsekakor želimo preprečiti, je golenja razjeda. Zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade in na spodnjem delu goleni nastane rana. Celjenje golenje razjede



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 DTKV80 12016 / KRAFT&WERK



Odgovori narave:
Zdravilo **Venaforce®**
tablete iz divjega kostanja

- Zdravi težave pri krčnih žilah in oteklih, težkih ter bolečih nogah
- Krepi vene in izboljšuje venski obtok v nogah.
- Za nego nog priporočamo sočasno uporabo Venagel-a z izvlečkom divjega kostanja.

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

www.avogel.si, www.farmedica.si



je počasno, v določenih primerih celo nemogoče.

Bolezen obravnavamo dermatologi - flebologi. Bolečine v nogah lahko povzročajo tudi številna druga stanja, kot je na primer slaba arterijska prekrvavitev nog, ortopedske težave z ledveno hrbtenico, periferna nevropatija – obolenje živcev nog.

Orientacijska presejalna preiskava, ki odkrije posameznike z venskim popuščanjem, je fotopletizmografska preiskava, ki je računalniško vodena, neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Za oceno stanja je običajno potreben tudi klinični pregled nog. Pogosto nam je v pomoč tudi ultrazvočna preiskava duplex, s katero natančno prikažemo vene nog in tok krvi v njih. Šele po opravljeni diagnostiki se lahko odločimo za najprimernejši način zdravljenja.

Kompresijsko zdravljenje je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stiskajo preveč razširjene vene, normalizirajo delovanje venskih zaklopk in preprečujejo otekanje. Težave, kot so bolečine, otekanje in nočne krči, ublažijo tudi venoaktivna zdravila s flavonoidi, ki se jih jemlje v obliki tablet. Razširjene žile, v katerih kri teče v obratno smer, je najbolje izključiti iz obtoka.

Manjše varice je mogoče odstraniti z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa lahko zdravimo kirurško. Poleg klasične operacije obstajajo danes tudi novejše, precej manj agresivne endovenske metode zdravljenja (laserska in radiofrekvenčna zapora vene), kjer se razširjeno veno zapre z njene notranje strani in se jo tako izloči iz obtoka. Te posege v lokalni anesteziji izvajajo žilni kirurgi in tudi nekateri dermatologi flebologi.

Doktor 24
KLINIKA

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

Doktor svetuje

Kronična bolezen ven se začne počasi, vendar nezadržno napreduje. Težave, kot so občutek utrujenih, bolečih in težkih nog in otekanje goleni, se čez dan stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer.
Fotopletizmografska preiskava je orientacijska presejalna preiskava, ki odkrije posameznike z venskim popuščanjem.
Prvi pregled in oceno stanja opravijo dermatologi – flebologi.
Zdravljenje poteka ali kompresijsko ali z izključitvijo nepravilno delujočih venskih segmentov iz obtoka.

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

FLEBOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri flebologu

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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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

Potovalna lekarna

Prihaja čas dopustov in počitnic, ko se številni odpravimo na potovanja v bolj ali manj oddaljene kraje. Ne glede na trajanje in cilj potovanja se je treba na vsako potovanje dobro pripraviti.

To še posebej velja v primerih, ko potujemo z vso družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali pa če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. In eden njenih ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Vsebina naj bo prilagojena trajanju in cilju potovanja, kljub vsemu pa v naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari. Še posebej veliko pozornosti je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo.

Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila jemljite s seboj v njihovi izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbite, da bodo imela zdravila veljaven rok uporabe.

Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je treba na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo od zdravnika pridobiti pisno potrdilo. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodijo še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih in testiranjih.

Poleg osnovnega nabora izdelkov je, glede na cilj in letni čas potovanja, potovalno lekarno zelo priporočljivo razširiti.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem. Potovalna lekarna naj tako vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Za zaščito naših najmlajših uporabimo posebej zanje namenjene izdelke z zelo visoko zaščito, prav tako je visoka zaščita priporočljiva na krajih, ki so bolj izpostavljeni UV-žarkom (izpostavljenost merimo z UV-indeksom, katerega vrednost za posamezen kraj lahko najdemo na spletu).

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti, za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih območjih sveta je treba zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko več pozornosti.

PROBIOTIK
WAYA® LGG®
Zdrava pot do urejene prebave



Za uravnoteženo črevesno mikrofloro

160603 informacije za uporabnike

MEDIS Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano. www.waya.si

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno.

Na potovanjih na območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je treba jemati antimalarike. Poleg jemanja teh je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Z vsemi priporočljivimi preventivnimi zdravstvenimi ukrepi ter ustrezno pripravljeno potovalno lekarno bomo na poti vsekakor bolj brezskrbni in tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za svoje sopotnike. Dobro pripravljene nas bodo morebitne zdravstvene nevšečnosti veliko težje prikrajšale za užitke, ki jih potovanje prinaša.

Pa srečno pot!

Doktor svetuje

OSNOVNI NABOR POTOVALNE LEKARNE

Ne glede na cilj potovanja je v potovalno lekarno priporočljivo uvrstiti:

- ***Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopimo v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke.***
- ***Zdravila proti prebavnim težavam, kot sta zaprtje in driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo.***
- ***Rehidracijske praške, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primeru povečanega znojenja na telesno bolj aktivnih potovanjih.***
- ***Tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih.***
- ***Zdravilo proti potovalni slabosti.***
- ***Zdravila proti alergijam v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.***
- ***Prvo pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.***
- ***Termometer.***

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

DOKTOR ODGOVARJA

Prostata in kateter



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

Pozdravljeni,

star sem 72 let, že nekaj let imam težave s prostato. Pred enim tednom pa se mi je zgodilo, da nisem mogel odvajati vode, imel sem bolečine, voda pa ni pritekla. Ker sem član PZA, sem poklical dežurnega zdravnika, ki je prišel in mi vstavil kateter, da se je mehur izpraznil. Naslednji dan sem imel pregled pri urologu, ki mi je razložil, da bom zelo verjetno kmalu potreboval stalni urinski kateter, ki ga bo treba menjati. Zdaj pa me zanima, kako se to naredi, se bom to lahko naučil delati sam? Hvala za odgovor,

Jože

Spoštovani gospod Jože,

Urinski kateter je potreben, kadar urina ni mogoče odvajati po naravni poti. Kateter je tanka, mehka, sterilna, plastična ali silikonska cevka različnih debelin, ki skrbi za redno odvajanje seča iz mehurja. To je zelo pomembno, saj ima lahko nezadostno praznjenje mehurja posledice za ledvice, posledično pa tudi za druge organe. Menjava urinskega katetra je potrebna na vsakih 6 tednov, pogosteje pa, če so prisotne kakršnekoli težave (bolečine, spremenjen urin, zatekanje urina ob cevki, zamašena cevka). V praksi bi postopek menjave potekal takole: pokličete PZA zdravnika, s katerim se dogovorite za obisk in menjavo katetra. Zdravnik bo ob obisku in po pregledu izvidov s pomočjo zdravstvenega tehnika najprej preko brizge na koncu katetra izpraznil mehurček, ki drži kateter na mestu v mehurju. Nato bo kateter previdno odstranil. Sledi sterilno umivanje penisa in zunanjega dela sečnice. Pred sterilno vstavitvijo novega katetra na začetku cevke in na zunanjem delu sečnice uporabimo še protibolečinski gel, da je vstavitev čim manj boleča in čim bolj gladka. Kateter vstavljamo počasi, ko priteče po cevki urin, pa še napihnemo mehurček, ki drži kateter na pravem mestu. Namesti se še urinska vrečka in postopek je končan. V primeru, da zdravnik posumi na vnetje mehurja, lahko opravi še preiskavo urina in po potrebi predpiše ustrezen antibiotik. Če katetra iz kakršnihkoli razlogov ni mogoče zamenjati, pa je potreben pregled in obravnava v nujni urološki ambulanti, kamor vas direktno iz obiska tudi napotimo oziroma odpeljemo. Moškemu vstavlja urinski kateter vedno zdravnik in vedno je treba zagotoviti sterilne pogoje vstavljanja. Nemogoče je torej, da bi menjavo izvajali sami.

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

POL LETA PO POLOVIČNI CENI

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

Farmacevt svetuje



mag. Venceslava Bavčar, mag. farm.

Vprašanje:

Spoštovani, z družino zelo veliko hodimo v naravo, na izlete, poleg tega pa živimo tudi v bližini čebelnjaka, ki ga ima sosed. Skrbi me predvsem za otroke, ki so še majhni in se radi igrajo v okolici doma. Želim si, da bi še naprej brezskrbno raziskovali naravo, in jih ne bi rada po nepotrebnem omejevala. Kako se lahko pred čebelami najbolje zavarujemo, na kaj moramo biti pozorni in kako naj postopamo ob morebitni reakciji po piku čebele? Katere sploh so možne reakcije? Si lahko pomagamo sami ali je vedno nujen obisk zdravnika?

Najlepša hvala, Petra

Odgovor:

V večini primerov po čebeljem piku prizadeto mesto lokalno oteče, pordeči in boli. Le stanja po posameznem piku čebele, pri sicer zdravih posameznikih, z lokalno omejenimi znaki pika, so primerna za samozdravljenje.

Prva pomoč pri piku čebele obsega odstranitev žela, in sicer tako, da ga ne stisnemo s prsti, saj lahko povzročimo vbrizg preostanka strupa iz žela skozi rano v telo. Vbodno mesto potem hladimo s hladilno oblogo.

V primeru razvoja koprivnice je priporočena uporaba sistemskega antihistaminika, ker zavre delovanje histamina in ublaži znake alergije, kot so oteklina, rdečina in srbenje. Alergijski pojavi se praviloma razvijejo zelo hitro po piku, v nekaj minutah do ene ure.

Po prvi oskrbi pika lahko na prizadeto mesto nanašamo negovalni gel. Mesta pika ne smemo pokrivati ali obvezati, dokler se nanos gela ne posuši. Negovalni gel lahko uporabimo večkrat.

Priporočamo, da se sredstva za samopomoč pri pikih žuželk uporablja tudi pri pikih ostalih žuželk, na primer sršenov in os.

Stanja po piku oziroma pikih čebel, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč so naslednja:

- številni sočasni piki čebel, denimo več deset,
- če se na mestu pika pojavijo mehurji ali obsežnejše vnetje,
- če se pojavijo težave z dihanjem, vročina, huda bolečina ali oteklina, ki se širi,
- ob pojavu otekanja ustnic in težkega požiranja.

Za osebe, ki imajo znano preobčutljivost na čebelji strup, je pik čebele lahko nevaren. Znaki, kot so izpuščaj na koži oziroma koprivnica, oteklina vek, ust, krč gladkih mišic dihal, padec krvnega tlaka in razvoj anafilaktičnega šoka, kažejo na življenjsko ogroženost. Ljudje, ki imajo znano alergijo na čebelje pike, so o tem praviloma poučeni in s seboj nosijo set za samopomoč. V primeru, da se kljub uporabi zdravil pojavijo težave z dihanjem, požiranjem in otekanjem, prizadetega položimo na hrbet z dvignjenimi nogami. Ob sočasnem bruhanju ga obrnemo v stabilen bočni položaj, da preprečimo zadušitev. V primeru, da prenehajo znaki življenja, začnemo s temeljnimi postopki oživljanja. V takih primerih v najkrajšem možnem času pokličemo nujno medicinsko pomoč na številko 112.

Osebe, ki so preobčutljive na čebelji strup, se morajo izogibati okoliščinam, v katerih je velika možnost pika čebele, torej čebelam in čebelnjakom.

Zelo nevaren je tudi čebelji pik v usta zaradi nastanka otekline dihalnih poti. Nekateri priporočajo, da damo v usta led in ga ližemo, vsekakor pa je treba poklicati nujno medicinsko pomoč.

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.**

SET ZA SAMOPOMOČ PRI PIKIH ŽUŽELK

"Set za samopomoč pri pikih žuželk je bila velika želja čebelarjev, saj vemo, da čebele in žuželke pičijo. Setu so priložena tudi natančna navodila za ravnanje ob pikih čebel in ostalih žuželk. Priporočljivo je, da ima vsako gospodinjstvo tak set, saj so piki nekaj vsakdanjega. S setom za samopomoč si lajšamo posledice pika, kar je pomembno predvsem pri otrocih."
***Boštjan Noč**, predsednik čebelarske zveze Slovenije*

Na voljo sta **2 seta za samopomoč pri pikih žuželk.**

Osnovni set vsebuje:
- **Artsana instant led vrečka**
- **After Bite Xtra gel** 20g
- **Flonidan S** 10mg tablete 10x
- **Proculin** 0,3mg/ml kapljice za oko, 10ml
- **Torbica**

Drugi set vsebuje še **Aspivenin črpalko**.

Seta sta na voljo v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

v sodelovanju s Čebelarsko zvezo Slovenije

Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.

www.lekarnaljubljana.si

Gibanje je pol zdravja

Gibanje in bolečine v sklepih

Vsak med nami bo imel težave s sklepi, če bomo le živeli dovolj dolgo. Spomnite se, kako ste se kot otrok lahko spustili v dir, preskakovali ovire, dvigovali ali metali stvari in vas naslednji dan ni nič bolelo. Z leti bo, na žalost, ta pojav vse redkejši. Mišice in vezi postanejo namreč bolj toge. Prehitra in preveč intenzivna vadba bo pustila posledice v smislu bolečin ali celo poškodb. To ne pomeni, da morate vadbo opustiti. Ravno nasprotno! Študije so pokazale, da redna vadba pomaga zmanjšati kronično vnetje v sklepih in zviša toleranco do bolečine.



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

Bolečine v sklepih

S starostjo so vse pogostejše. Bolečina je simptom, ki nas opozori, da nam nekaj škodi. Bolijo nas lahko različne strukture sklepa (pokostnica, sklepna ovojnica, vezi, mišice). Pri odraslih in predvsem starejših je najpogostejši razlog za bolečine v sklepu primarna osteoartroza. Vzroka za njen nastanek ne poznamo. Gre za obrabo sklepnega hrustanca in posledične degenerativne spremembe sklepa. Zato jim ljudje rečejo starostna obraba sklepov. Spremembe na sklepih se sicer začno pojavljati že v zgodnji mladosti, izrazijo pa se šele v starosti. Rentgenske znake osteoartroze ima tako po 65. letu že okoli 40 odstotkov ljudi, po 75. letu pa praktično vsi.

Na udaru so sklepi, ki nosijo največ teže (kolena, kolki, vrat, križ), in sklepi, ki izvajajo veliko ponavljajočih se gibov (prsti rok). Hrustanec že zaradi samega procesa staranja izgublja prožnost in slabi. Dodatni dejavniki, kot so denimo preobremenitev, debelost, slaba drža, ta proces samo še pospešijo. Zaradi razgradnje hrustanca nastajajo poškodbe pod njim ležeče kosti, tvorijo se kostni izrastki in kostne ciste. Vname se lahko tudi sklepna ovojnica. Sklep počasi postane boleč, otrdel in manj gibljiv. S telovadbo lahko okrepimo mišice okoli sklepov in jim na ta način ponudimo boljšo podporo ter izboljšamo njihovo prekrvavitev.

Ob pojavu bolečine v sklepu je treba najprej opredeliti vzrok in ga nato ciljno zdraviti. Navadno je razlog za bolečino vnetje. Rdečina, oteklina, vročina in bolečina nad prizadetim delom kažejo, kje leži težava. Ker so lahko vneta različna tkiva, je potreben pregled pri zdravniku. Za postavitev diagnoze so, poleg temeljitega kliničnega pregleda, večkrat potrebne še dodatne preiskave: rentgensko slikanje, ultrazvok sklepa, magnetna resonanca, laboratorij, endoskopija kolena, pregled tekočine, ki jo dobimo s punkcijo kolena …

Zdravljenje bolečin

Zdravljenje bolečih sklepov vključuje razbremenitev, počitek, hlajenje in jemanje protivnetnih oziroma protibolečinskih zdravil.

Večina ljudi, ki imajo bolečine v sklepih, meni, da se morajo izogibati telovadbi. Resnica je ravno nasprotna. To zlasti drži za bolečine v kolenu in križu. Bolečin v kolenu se rešite tako, da okrepite stegensko mišico. Ta sklep stabilizira in razbremeni. Vaje se izvajajo sede tako, da dvigujete nogo do horizontalnega položaja. Zaželeno je večje število ponovitev, denimo tri serije po 15. Ko to zmorete, lahko dodate utež okoli gležnjev in vajo izvajate z njo.

Bolečine v križu preprečite s krepitvijo mišic steznika (hrbta in trebuha). Vaje za hrbtenico najdete na spletnih straneh ali dobite pri izbranem zdravniku. Tudi če vas pesti zdrs medvretenčne ploščice (diskus hernija), morate vaditi, saj bodo okrepljene mišice hrbta preprečile ponoven zdrs. Ostale medvretenčne ploščice pa bodo zaradi boljše prekrvitve in oskrbe s kisikom med vadbo degenerirale pozneje. Zaželena sta nadzor in korekcija pri izvajanju vaj, ki vam jih lahko pokaže izbrani zdravnik, fizioterapevt ali usposobljeni trener v fitneškem klubu.

Kadar težave ne izzvenijo s počitkom in razbremenitvijo, jih v večini primerov zadovoljivo umirimo s kombinacijo fizioterapije (magnetoterapija, TENS, ultrazvok, DD …) in kinezioterapije (krepitev mišic). Svetujemo uporabo

Učinkovito odpravlja bolečino in otekline

- **Bolečine v mišicah in sklepih**
- **Bolečine in otekline, kot so zvini in nategi**
- **Revmatske bolečine**
- **Bolečine pri športnih poškodbah in modrice**

Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si

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



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 15. julija 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

lokalnih protibolečinskih mazil in po posvetu z zdravnikom kombiniranje s protibolečinskimi zdravili. Ob blažjih bolečinah navadno zadostuje paracetamol, ob zmernih nesteroidni antirevmatik (NSAR) in pri hudih bolečinah opiatni analgetiki (tramadol).

Ob dolgotrajnejših težavah je možno tudi vbrizgavanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil neposredno v sklep. Pri napredovalih oblikah osteoartroze, ko je zaradi deformacij gibljivost sklepa močno omejena in bolečina stalno prisotna, se odločimo za operativni poseg (menjavo sklepa, zakostenitev sklepa …). Nekateri preparati, kot so glukozamin sulfat ali hondroitin sulfat, imajo nasprotujoče si dokaze o učinkovitosti, ker pa so varni, jih za poskus samozdravljenja ne odsvetujemo.

Nasveti, kako ohraniti zdrave sklepe oziroma zmanjšati težave z njimi:

- Ogrevanje: Če boste telovadbo začeli brez ogrevanja, je zelo verjetno, da vas bodo sklepi boleli bolj, še posebej po 40. letu. Z leti namreč mišice in vezi postanejo bolj zategnjene in jih je treba na napore pripraviti. Dovolj bo že nekaj minut hoje ali razgibavanja.
- Masaža: Uporabite lahko penaste rolerje za stimulacijo prekrvitve mišic in fascije (mišične ovojnice) pred in po vadbi. Ta tkiva skrbijo za blažitev udarcev, ki jih prenašajo naši sklepi. Če poskrbite za njihovo dobro prekrvitev, bodo prožnejša. Ta enostavni postopek lahko zmanjša bolečine v sklepih celo za polovico.
- Uporaba = zloraba: Pretiravanje s samo eno vrsto aktivnosti vodi v preobremenitev in izrabo določenih sklepov. Poleg tega sta pogostejša preutrujenost mišic in nastanek poškodb. Če je le mogoče, kombinirajte različne aktivnosti in različne stopnje intenzivnosti vadb, tako boste vsestransko razvili svoje telo in enakomerno krepili vse mišice.
- Stopnja kardiovadbe: Veste, kakšna je vaša maksimalna srčna frekvenca, a jo težko dosežete z določeno vadbo, ker vas bolijo sklepi? Poskusite najmanj problematično vadbo in nadaljujte do tiste, ki vam jo vaši sklepi še dovolijo. Po stopnji obremenitve sklepov si sledijo od najmanj do najbolj zahtevne: plavanje, ležeče kolo, pokončno kolo, eliptično kolo (»orbitrek«), tekač in tek na prostem.
- Vaje za zgornji in spodnji del trupa: Ko izvajate vaje za moč, izmenjujte vaje za zgornji in spodnji del trupa. Mišice si bodo tako lažje odpočile in sklepi bodo manj obremenjeni. Vedite, da bo mišica po vadbi za moč močno zategnjena in bo še bolj tiščala skupaj sklep, ki je že tako občutljiv. Zato vsako mišico na koncu dobro raztegnite. Pri raztegovanju skrajno pozicijo zadržite vsaj 30 sekund.
- Prilagodite vaje svojim sklepom: Tistim z bolečino v sklepih svetujem uporabo fitneških naprav, da obremenijo samo določeno mišico in s tem zmanjšajo pritisk na sklepe. Pri izvajanju vaj za noge skušajte preprečiti, da bi se koleno upognilo za več kot 90 stopinj. To namreč poveča obremenitev v sklepu in izzove bolečine prej. Enako je z izvajanjem vaj za ramena. Ne dvigujte rok nad glavo in ob dvigovanju obrnite dlani navzgor, saj tako povečate odpiranje ramenskega sklepa in zmanjšate možnost drgnjenja in ukleščenja tetiv v ramenskem obroču. Vaje, kot sta joga in pilates, izboljšajo gibljivost in fleksibilnost sklepov ter povečajo moč stabilizatorjev in s tem popravijo držo telesa.

Moji sklepi so kot namazani

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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

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

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

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



Na voljo tudi pakiranje s 60 kapsulami.

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

NaturaMedica™

Klopni meningoencefalitis (KME)

Klopni meningoencefalitis (KME) je bolezen, ki se prenaša z ugrizom klopa (Ixodes ricinusa). V njegovi slini so virusi (družine Flaviviridae), ki ob vdoru v telo povzročijo vnetje možganskih ovojnic in centralnega živčnega sistema. Možen je prenos tudi s pitjem okuženega nepasteriziranega mleka ali uživanjem toplotno neobdelanih mlečnih izdelkov.



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



Klopi poleg KME prenašajo tudi druge povzročitelje bolezni, denimo boreliozo. Borelioza in KME sta v Sloveniji endemični bolezni. Pri okužbi z bakterijo Borrelio Burgdorferi se na koži velikokrat pojavi rdeč obroč, ki se širi in centralno bledi (erythema migrans). Po tem znaku spoznamo okužbo dovolj zgodaj, da jo uspešno zdravimo z antibiotikom. Pri vbodu klopa, ki povzroči klopni meningoencefalitis (KME), značilnih sprememb na koži praviloma ni. Ko se enkrat pojavijo simptomi bolezni, zdravimo le te. Zdravila za KME nimamo, lahko pa bolezen uspešno preprečimo s cepljenjem.

Potek bolezni:

Klopni meningoencefalitis običajno poteka v dveh fazah. Prva faza bolezni se začne približno 7–14 dni po ugrizu klopa. Poteka s simptomi, podobnimi gripi (slabo počutje, bolečine v mišicah, glavobol, prebavne motnje). Pri večini bolnikov nato sledi prosti interval (nekaj dni do tri tedne), ko bolnik nima nobenih težav.

V drugi fazi bolezni se pojavijo visoka temperatura (nad 39 stopinj Celzija), močan glavobol, slabost, bruhanje, trd in boleč vrat. Sledijo lahko znaki vnetja možganov (encefalitisa): največkrat tresenje rok in jezika, motnje zavesti, lahko celo nezavest in smrt (en odstotek). Bolezen kar pri tretjini bolnikov pusti trajne posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana delovna sposobnost in zmanjšana sposobnost koncentracije. Približno pet odstotkov bolnikov razvije znake vnetja hrbtenjače (mielitisa) s posledičnimi ohromitvami. Prizadete so lahko roke ali noge (največkrat v predelu ramenskega obroča ali kolkov), vrat ali celo dihalne mišice. Ohromitve so lahko trajne. V primerih hude prizadetosti dihalnih mišic je potrebno intenzivno zdravljenje, vključno z umetnim predihavanjem. Nekateri bolniki ostanejo do konca življenja odvisni od pomoči aparata za dihanje.

Čeprav vsak klop ni okužen, je razširjenost bolezni pri nas zelo velika. Endemična področja so v osrednji Sloveniji, na Gorenjskem, Štajerskem in na Koroškem. Letno prejmemo kar okoli 270 prijav bolezni iz vse Slovenije. Glede na njeno pojavnost smo v samem vrhu med evropskimi državami, zato svetujemo pozornost in ustrezno zaščito.

Klopi se nahajajo predvsem v gozdni podrasti, v grmovju (vlažnih mešanih gozdov), v travi in celo na vrtu. Do nadmorske višine 600 metrov je klopov veliko, v višjih legah jih je manj. Zgornja meja, kjer jih še najdemo, je 1600 metrov. Prezimijo v listju, v skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh, mila zima in vlažna pomlad okrepita njihovo dejavnost. Nevarnost okužbe s klopi traja od februarja vse do novembra. Na človeka se klop pritrdi tako, da porine svoj rilec globoko v kožo, ugriz pa ne povzroči bolečine, saj ima slina klopa anestetični učinek. Vbodi ostane-

Nadaljevanje na strani 30.

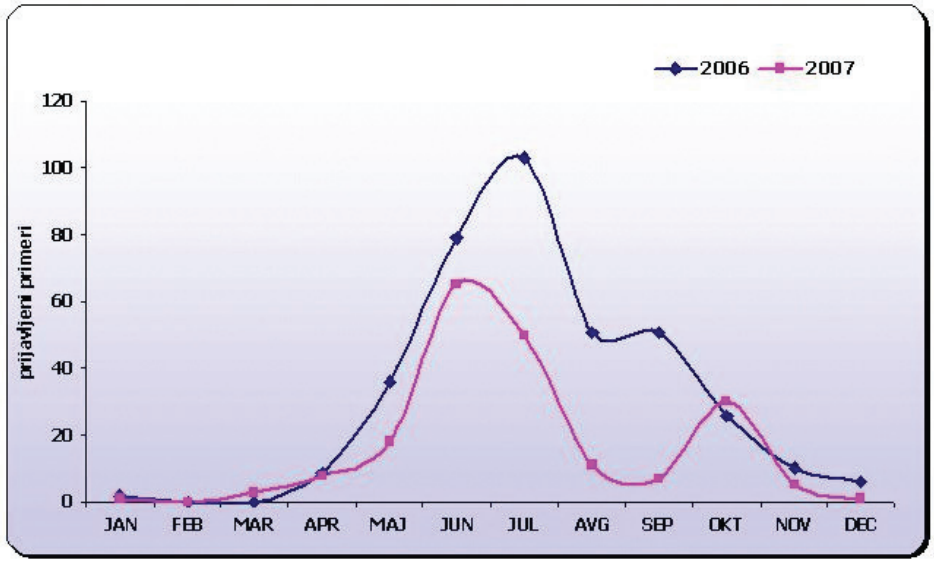


Tabela: pojavnost primerov klopnega meningoencefalitisa po mesecih

Naj en sam klop ne uniči življenja!

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

Čez tri tedne se je ponovilo. Tokrat je bil glavobol nevzdržen, ves čas sem bruhala in imela drisko. Odpravila sem se k svojemu zdravniku, vendar preiskava krvi kakšnih resnih odstopanj ni pokazala. Sama pa sem čutila, da je nekaj hudo narobe. Zdravnik je bil do mojega predloga, da me napoti na Kliniko za infekcijske bolezni, sprva zadržan. Na kliniki so mi punktirali kostni mozeg in takoj ugotovili, da sem okužena z virusom klopnega meningoencefalitisa. Ker usmerjenega zdravljenja bolezni ne poznajo, so mi z infuzijo povrnili izgubljeno tekočino, me oborožili z močnimi tabletami in me zaupali v domačo oskrbo.

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

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

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

Resnična zgodba Katje P.

Ali ste zaščiteni?

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



O možnosti zaščite vprašajte vašega zdravnika.

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

Pfizer

www.sos-klop.si

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

PFI-04-16

Nadaljevanje s strani 28

jo pogosto neopaženi zlasti pri otrocih. Klopi poleg virusa KME prenašajo tudi druge povzročitelje bolezni, denimo Borrelio. Po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe gostitelja.

Okužba lahko poteka tudi brez bolezenskih znamenj (asimptomatsko).

Le osebe, ki so enkrat že prebolele KME, so zaščitene pred boleznijo. Na sprehodih in izletih v naravo se zato pred klopi zaščitimo z oblačili, ki prekrivajo čim več kože (dolge hlače, škornji, ruta). Nosimo svetla oblačila, da klopa lažje opazimo. Hlačnice zatlačimo v čevlje oziroma nogavice in se namažimo z repelentom, ki klope odganja. Po vrnitvi iz narave natančno pregledamo telo, se okopamo in oblačila operemo.

Če pri pregledu telesa opazimo klopa, ga čim prej previdno odstranimo. Pri tem ga ne dušimo v olju, mečkamo ali vrtimo. S pinceto ga primemo čim bližje koži in ga z enim potegom izvlečemo.

Cepljenje:

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom (KME) je cepljenje. Za otroke do 16 let zadostuje polovični odmerek, ki ga sicer prejme odrasla oseba. Cepivo je zelo varno, stranski učinki cepljenja so redki. Lahko se pojavijo prehodne reakcije, kot na primer minimalna rdečina in oteklina na mestu cepljenja, slabše počutje ali vročina, ki običajno minejo v enem dnevu. Vročina je nekoliko pogostejša pri malih otrocih, med prvim in drugim letom starosti (deset odstotkov). Proti klopnemu meningoencefalitisu se ne smejo cepiti osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku cepiva ali s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

V Avstriji je precepljenost skoraj 90-odstotna, medtem ko je pri nas le okoli 10-odstotna. Cepljenje je pri nas obvezno le za tiste, ki so okužbi izpostavljeni pri svojem poklicnem delu (gozdni delavci, lovci, veterinarji, vojaki …). Zdravniki ga toplo priporočamo vsem osebam od prvega leta starosti dalje, ki se gibljejo v naravi ali živijo na območju, kjer je klopni meningoencefalitis endemičen. Za maksimalno (99-odstotno) zaščito je potrebno cepljenje s tremi odmerki, obstaja pa več shem cepljenja. Najhitrejša je, ko prejmete dva odmerka v razmiku 14 dni, tretjega pa čez 5–12 mesecev. Zaščita po drugem odmerku (po slabih dveh tednih) je že okoli 90-odstotna. Priporočeno poživitveno cepljenje je prvič čez tri, nato čez pet let.

Za varno uživanje v naravi je s cepljenjem treba začeti še pred sezono klopov (v zimskih mesecih) oziroma čim prej. Cepljenje je samoplačniško in ga lahko opravite na Zavodu za zdravstveno varstvo, Inštitutu za varovanje zdravja in v nekaterih zdravstvenih domovih oziroma ambulantah po predhodnem naročilu cepiva.

OGLASNO OKNO



Edina originalna formulacija

NEPTUNE KRILL OIL NKO original™

Znak, ki je jamstvo za originalno kakovost

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

NAJUČINKOVITEJŠE OMEGA 3 so iz Neptunovega krilovega olja

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

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

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

Vichy za močnejšo kožo



Mnogi dejavniki lahko oslabijo našo kožo in načnejo njeno lepoto in zdravje. Stres, pomanjkanje spanca, kajenje, neuravnotežena prehrana, umivanje s trdo vodo in hormonske spremembe so le nekateri od številnih dejavnikov, ki negativno vplivajo na vitalnost in kakovost naše kože. Zato velja, da bi moral vsakdo okrepiti svojo kožo, da se je sposobna boriti proti dejavnikom, ki spreminjajo njeno naravno ravnovesje in fiziologijo. Minerali so nujno potrebni za ravnovesje kože. V metabolizmu vstopajo v sistem encimov in hormonov, v strukturi kože pa imajo ključno vlogo v zgradbi povrhnjice in ščitijo pH-ravnovesje kože.

Mineralizirana termalna voda Vichy, ki izvira na območju francoskih vulkanov in skozi svoje tisočletno potovanje teče na globini 4000 metrov, vsebuje 15 esencialnih mineralov. Zaradi te izjemne raznolikosti mineralov je edinstvena in predstavlja izvor moči za vse tipe kože. Dokazano krepi, vzpostavlja ravnovesje in obnavlja kožo ter jo naredi močnejšo. Mineralizirana voda Vichy je bistvena sestavina vseh izdelkov Vichy, zato imajo izdelki Vichy, kot so Aqualia, Liftactiv, Idealia in Neovadiol, edinstveno sposobnost, da kožo naredijo močnejšo in ženskam nudijo zdrav sijaj.

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

- **Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju**
- **Povoje in obliže**
- **Opornice za sklepe**
- **Zaščito pred žulji**
- **Toplomer**
- **Merilnik krvnega tlaka**
- **Merilnik krvnega sladkorja**
- **Škarje in pincete** (tudi za klope)
- **Zaščito pred klopi in komarji**
- **Vrečko hladno/toplo**
- **Dezinfekcijsko sredstvo**
- **Osvežilne/čistilne robčke**
- **Zdravila, ki jih redno jemljete**
- **Zdravila brez recepta:**

• proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje • C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečem grlu • proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje



SPLETNA TRGOVINA 7/24 WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 27 prodajaln po Sloveniji.



DVAKRAT VEČ DOGODIVŠČIN

MOBILNI PAKET **ENOSTAVNI B**

1.000 ENOT + **1.000** ENOT

Ob vezavi.*

ŽE OD **13**^{95} €* /mesec



SAMSUNG
Galaxy Grand Prime VE
24x
1^{95} €**
ali **46**^{80} €**

Delite dvakrat več dogodivščin z mobilnim paketom Enostavni B, ki ob vezavi vključuje kar **2.000 enot.** Izkoristite jih lahko **za sporočila, prenos podatkov ali klice** v vsa slovenska omrežja. Ponudba velja tudi za **poslovne uporabnike**.* Za spremljanje najnovejšega dogajanja pa priporočamo **Samsung Galaxy Grand Prime VE** že za **24 x 1,95 €**.**.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Enostavni B vključuje 1.000 enot storitev za 15,95 EUR mesečno oz. 13,95 EUR za naročnike izbranih paketov storitev SiOL. Sklenejo ga lahko novi ali obstoječi naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, ki so zasebni ali poslovni uporabniki. Paket poslovnim uporabnikom dodatno omogoča tudi neomejene pogovore znotraj podjetja. V akcijskem obdobju od 15. 4. do 31. 8. 2016 vsi naročniki ob sklenitvi ali podaljšanju naročniškega razmerja Enostavni B, pridobijo dodatno brezplačnih 1.000 enot storitev in sicer z akcijskim nakupom naprave v skladu s pogoji akcijskega nakupa naprav za obdobje vezave 24 mesecev ali 12 mesecev. Ugodnost brezplačnih 1.000 enot velja do izteka vezave. 1 enota storitve je enaka 1 minuti pogovora v vsa slovenska omrežja ali 1 poslanemu SMS-/MMS-u ali 1 MB prenesenih podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa z mobilnimi storitvami Telekoma Slovenije v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Pogovori v vsa slovenska omrežja so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve.
**Akcijska ponudba POSEBNA AKCIJA velja ob sklenitvi oziroma podaljšanju naročniškega razmerja za storitve Mobitel s paketom Enostavni B za obdobje vezave 24 mesecev z obročnim plačilom kupnine za napravo v 24 enakih zaporednih mesečnih obrokih v zneskih 1,95 EUR (skupaj 46,80 EUR) za Samsung Galaxy Grand Prime VE, ki se zaračunajo na osnovi računa za telekomunikacijske storitve. Velja za vse, ki nimate veljavnega Aneksa in izpolnjujete ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba velja do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev.
Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, ceniku drugih storitev, Pogojih akcijskega nakupa naprav, obročnem plačilu naprav, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000.Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana