Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 27, Julij 2016



POGOVOR

Prim. Risto Angelski, dr. med., spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine

Tema meseca

Možganska kap

Resnice o kremah za zaščito pred soncem

To je bila ljubezen na prvi pogled

NEDELJSKI

SO VAŠE NOGE
OTEKLE IN BOLEČE?



VENITAN® Forte
MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.



lek
član skupine Sandoz

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

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

SI1506342761 | Informacija pripravljena: junij 2015

KAZALO

UVODNIK
GROM 3

POGOVOR:
To je bila ljubezen na prvi pogled 4

TEMA MESECA:
Možganska kap 9

DOKTOR ODGOVARJA:
Vnet mehur: Poletje in »pekoča« voda 13

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Gibanje in bolečine v sklepih 16
Več zdravja za otroke in mladostnike z avtizmom in njihove družine 19
Spremembe kože glede na starost 22
Zobozdravnik in pacient mladostnik 24
Sončna očala 26
Resnice o kremah za zaščito pred soncem 28
Potovalna lekarna za kronične bolnike in otroke 33
Gibanje in nasmeh za boljšo prihodnost 34

DOKTOR KUHA:
Gobe 36

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 27

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

GROM

Spoštovane bralke in bralci. Z naslovom sem vas želel spomniti, kako pomembno je hitro in pravilno ukrepanje ob svojcu, bližnjem, sodelavcu, ko gre za znake možganske kapi. Ključne so prve minute!

Kako prepoznati znake možganske kapi? Grom, ki ga velikokrat slišimo v poletnih mesecih, predstavlja bobnenje, ki ga sproži strela zaradi bliskovite razžaritve in razširitve zraka v bliskovnem kanalu. Podobno je z možgansko kapjo, ki hitro kot strela, običajno brez predhodnih znakov, v delčku sekunde doleti posameznika, med delom na njivi, branjem časopisa, pri plavanju v morju. Zakaj toliko uvodnega besedičenja, se morda sprašujete. Prav zato, da si boste bolje in lažje zapomnili, da beseda GROM lahko reši življenje vašega bližnjega, svojca, sopotnika v avtobusu, ko boste lahko takoj in dokaj zanesljivo prepoznali znake možganske kapi in se temu ustrezno tudi odzvali in poklicali prvo pomoč. V prvih trenutkih razvoja možganske kapi lahko opazimo, da je prizadet G - govor ali razumevanje govora, da ohromi in oslabi R – roka na eni strani telesa, na isti strani O – obraza, kot je ohromelost, se pojavi šibkost, ki jo opazimo kot povešen ustni kot, M – minuta pa pomeni, da se izjemno mudi in je pomembna vsaka minuta za reševanje življenja in zdravja prizadetega. Takoj moramo poklicati 112!

Asist. dr. Andrej Fabjan, dr. med., spec. nevrolog, ki je redno zaposlen na Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, je temo meseca posvetil prav možganski kapi. Dr. Fabjan v zelo zanimivem prispevku razlaga, da je možganska kap akutna posledica možganskožilnih bolezni, za katerimi v Sloveniji letno zboli okoli 4500 ljudi. Gre za bolezen starejših ljudi, saj se njena pojavnost močno poveča po 70. letu starosti, ženske pa zbolevajo pogosteje kot moški. Možgansko kap po nekaterih svetovnih analizah uvrščajo kot tretji najpogostejši vzrok smrti in najpomembnejši vzrok invalidnosti v razvitem svetu. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani in cenjeni strokovnjak na področju diagnostike in zdravljenja srčno-žilnih bolezni, primarij Risto Angelski, dr. med., spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine. Primarij v svojem prispevku opominja, kako zelo je pomembno, da imamo urejen krvni tlak, da smo pozorni na občutke pojavljanja nepravilnega bitja srca, na občutke nelagodja ali bolečine v prsnem košu v mirovanju ali pri fizičnem naporu, da je pomembna zaznava spremembe kakovosti že znane prsne bolečine, da je opozorilo tudi nejasno otekanje nog, napadi težkega dihanja v nočnih urah, pojav omotic ali nejasnih izgub zavesti. Drage bralke in bralci, vse zgoraj navedeno so alarmantni znaki, ki naj vas vodijo čim prej na pregled k vašemu zdravniku. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se primariju Angelskemu lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere in številne nove metode in izzive na njegovem ožjem specialnem področju ehokardiografije. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci. V imenu uredniškega odbora vam in vašim najbližjim želim veliko lepih trenutkov v teh lepih toplih mesecih, na zasluženem oddihu, v gorskih ali pa obmorskih krajih. V radostni zanesenosti poletja, zdravja in morda tudi zabave, nikoli ne pozabimo na bližnjega, soseda, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja ne more biti deležen tovrstnih radosti. Bodimo pozorni na vse soljudi in jim vsakokrat pristopimo na pomoč, jim vlivajmo upanja in poguma, le tako bomo doživeli osebno srečo in zadovoljstvo v polnem pomenu. Hvala.

Vidmar Vito

To je bila ljubezen na prvi pogled

Prim. Risto Angelski, dr. med., spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine je medicinsko fakulteto končal v Ljubljani. Dve leti je delal kot splošni zdravnik. Specializacijo iz interne medicine je opravljal tri leta na klinikah UKC Ljubljana in nato eno leto na klinikah VMA v Beogradu, kjer je tudi opravil specialistični izpit. Dvoletni podiplomski študij iz kardiologije je opravil na Medicinski fakulteti v Zagrebu in nato še trimesečno izpopolnjevanje iz ehokardiografije na Texas Heart Institute v Houstonu.

Vito Avguštin

Za medicino se je začel intenzivno zanimati že proti koncu srednje šole. Navduševali so ga dosežki na področju mikrobiologije, kirurgije in ostalih področij. »Spominjam se, da sem nekajkrat prebral roman Andrea Soubirana Možje v belem. Življenje glavnega junaka sem podoživljal tako v živo, da sem se takrat trdno odločil, da bom zdravnik in nič drugega. Takrat so bile predstave o tem poklicu zelo romantične. Ustvaril sem si neko podobo, ki me je vsega prevzela in me gnala naprej ves čas študija. Na sprejemni izpit sem prišel oborožen s to trdno odločitvijo, kar mi je zelo pomagalo pri uspešni prebroditvi te prve ovire,« je povedal z rahlim nasmehom.

Kaj je botrovalo odločitvi za kardiologa?

Približno mesec dni po začetku specializacije leta 1978 mi je pokojni dr. Jože Hajdinjak, ki je med drugim prvi začel uporabljati ultrazvok v kardiologiji v Sloveniji, pokazal ultrazvočno aparaturo, ki je takrat omogočala najbolj enostaven način prikaza srca v kardiologiji. Navdušenje je bilo enkratno in dokončno. To je bila ljubezen na prvi pogled. Od tistega dne sem naredil na tisoče teh preiskav, menjaval vse mogoče aparature do današnje, ki omogoča 3D posnetek. Povem lahko, da še vedno z nekim posebnim zadovoljstvom opravljam te preiskave.

Še vedno narašča število srčno-žilnih bolnikov?

Število teh obolenj narašča iz leta v leto. Življenjska doba se podaljšuje, bolniki so vse bolj in bolj zahtevni, patologija vse bolj kompleksna in ni vezana samo na kardiologijo. Pomembno je, da v takem tempu ne izgubimo časa za pogovor, za natančno jemanje anamneze, za razlago med pregledom, akutnim dogodkom in kasneje.

Kateri so klasični dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja?

Klasični so: prekomerna telesna teža z indeksom telesne mase preko 25, zmanjšana rekreativna fizična aktivnost, nezdravljen ali slabo urejen povišan krvni tlak, kajenje in sladkorna bolezen. Omeniti je treba še povečano vrednost holesterola, LDL holesterola in trigliceridov, znižani zaščitni HDL holesterol in povečano sečno kislino v krvi.

Stres je eden od pomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja?

Stres je odziv telesa na številne dejavnike. Lahko je pozitiven, saj nas spodbuja k akciji, inovativnosti, kreativnosti in boljšim rezultatom dela. Žal je večina stresnih dejavnikov negativnih, saj lahko škodljivo delujejo na telo. Najbolj očitne negativne posledice se kažejo predvsem na srčno-žilnem sistemu. Posledice stresa lahko delujejo počasi, kronično in nič ne »bolijo«. Posledice stresa se lahko pokažejo z naglim razvojem akutne-





ga infarkta srčne mišice, nenadne srčne smrti, akutne in življenjsko pomembne motnje srčnega ritma ali kot možganska kap.

Debelost je bolezen zahodnega sveta?

Debelost je eden od pomembnih rizičnih faktorjev za razvoj bolezni srca in ožilja, ki pa ni problem le pri odraslih. V Sloveniji in drugje na zahodu predstavlja hud problem tudi pri otrocih. Poleg telesne teže je za opredelitev debelosti pomemben tudi indeks telesne teže, ki pri vrednosti nad 25 predstavlja že prekomerno telesno težo, pri vrednosti preko 30 pa različne stopnje debelosti. Obseg trebuha opredeljuje nivo maščobe med trebušnimi organi, ki se neposredno vpleta v proces ateroskleroze in s tem obolenj srca in ožilja ter na razvoj sladkorne bolezni in povišan krvni tlak. Pri ženskah naj bi bil pod 80 cm in ne preko 88 cm, pri moških pa pod 94 cm in ne nad 102 cm.

Kakšno vlogo igra genetika?

Seveda je pomembna, vendar le pri redkih obolenjih, povezanih z debelostjo, ne moremo toliko vplivati z zdravim načinom življenja. Večinoma se določena stopnja genetske podlage realizira v razvoj debelosti z nezdravim načinom življenja.

Koliko na bolezni srca in ožilja torej vplivamo sami s svojim načinom življenja?

Statistike zelo natančno opredeljujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja. S pomočjo enostavnih tabel lahko že z upoštevanjem povišanega krvnega tlaka (zlasti sistolnega), povečanega holesterola, kajenja in sladkorne bolezni zelo enostavno in hitro izračunamo stopnjo srčno-žilne (koronarne) ogroženosti v naslednjih desetih letih, pri mlajših tudi s projekcijo na starost šestdesetih let. Stopnjo ogroženosti opredelimo kot majhno, blago, zmerno, veliko in zelo veliko. Pri izračunu lahko zelo enostavno vidimo, kako se npr. močno zmanjša tveganje pri opustitvi kajenja.

Kateri so tisti znaki, ki sprožijo alarm in nas morajo prisiliti, da stopimo do zdravnika?

Na področju, s katerim se ukvarjam, je pomembno, da smo pozorni na povišan krvni tlak, na občutke pojavljanja nepravilnega bitja srca, ki jih spremlja hitrejša zadihanost in utrujenost pri fizičnem naporu. Pozorni moramo biti na občutke nelagodja ali bolečine v prsnem košu v mirovanju ali pri fizičnem naporu. Pomembna je tudi sprememba kvalitete že znane bolečine v prsnem košu, lahko se začne pojavljati tudi v mirovanju ali pa pri bistveno manjšem naporu. Opozorilo je tudi nejasno otekanje nog, napadi



težkega dihanja v nočnih urah, pojav omotic ali nejasnih izgub zavesti.

Kako ravnati in kako živeti, da bi imeli čim manj težav?

Vse do sedaj povedano zahteva, da posameznik spozna, da so mnoge težave posledica delovanja rizičnih faktorjev, ki delujejo počasi, nikamor se jim ne mudi. Še posebej moramo biti pozorni na dolgo delujoči in stalno prisotni stres. Zelo pomembna je stabilnost v družini, možnost reševanja problemov s partnerjem, pomembna je tudi redna fizična aktivnost, redna prehrana in naspanost.

V sebi moramo ustvariti čvrsto željo po spremembi. Delne in le občasne kampanjske rešitve nas pogosto le razočarajo, češ, zopet sem popustil, pa saj ni nobene koristi v tem, da že »stotič« začenjam znova.



Velikokrat ne znamo oceniti, da je resen problem na srcu posledica tudi kroničnega in intenzivnega stresa. Živimo v lažnem prepričanju, da bo uspešna intervencija na srcu (razširitev zožene srčne arterije z vstavljeno opornico ali premostitvena operacija na arterijah srca – t. i. bypass) rešila marsikaj. Žal so rizični faktorji še vedno prisotni in nemoteno delujejo naprej, napadajo arterije drugje in tudi tiste, ki so bile na tak ali drugačen način že popravljene. Med delom in počitkom je treba najti pravo razmerje. Dobra organizacija dneva in dela je pomembna za manjšo izpostavljenost stresu. Danes to predstavlja velik problem, saj je delovni dan dolg tudi po 12 ur ali več, z delom velikokrat nadaljujemo tudi doma ali med prostimi dnevi in prazniki.

Lahko danes dodatno pozornost namenimo ženskam – najprej zato, ker so v rodnem obdobju nekako zaščitene zaradi hormona estrogena - je res, da so moški bolj ogroženi?

Da, vendar le delno. Ženske so do 50. leta starosti oziroma do menopavze zaščitene proti tej bolezni zaradi delovanja spolnega hormona estrogena. Po menopavzi, ko tega hormona ni več, zaščita izgine, že pri 60. letu starosti je tveganje žensk za kardiovaskularne bolezni izenačeno kot pri moških, ki so stari 50 let. Hormon estrogen namreč med drugim ugodno vpliva na metabolizem maščob, ki so ključnega pomena za razvoj ateroskleroze. Zmanjšuje zdravju škodljivi LDL holestorol in povečuje zaščitni t. i. HDL holesterol. Po zdajšnjih dognanjih naj se škodljivi LDL holesterol pri ženskah in moških ne bi povzpel nad vrednost 2 mmol/l, zaščitni pa bi moral doseči vsaj 1,6 mmol/l pri ženskah in 1,4 mmol/l pri moških. Raven slednjega je mogoče dvigovati z redno telesno aktivnostjo in z vzdrževanjem primerne telesne teže.

Z nastopom menopavze se menda vse bistveno spremeni?

Ker po menopavzi hormona estrogena pri ženskah ni več, se tudi pri njih pomembno poveča tveganje za bolezni srca in ožilja ter posledično tudi za srčni infarkt, odpoved srca in možgansko kap. V Evropi je kar 55 odstotkov smrti med ženskami posledica kardiovaskularnih bolezni, zlasti bolezni žil, srca in možganske kapi. Pri moških v tej starosti je sicer ta odstotek še bistveno večji, vendar je ena izmed pomembnejših študij pokazala, da se večje tveganje teh bolezni pri ženskah pojavi s približno 10-letno zamudo; pri 60-letni ženski je tveganje približno enako kot pri 50-letnem moškem.

Pomemben je tudi podatek, da je simptomatika pojavljanja teh bolezni pri ženskah drugačna kot pri moških. Začetni simptomi niso tako dramatični in tipični kot pri moških, zato jih pogosto podcenjujemo.

SAVA MEDICAL





Zdravilišče Radenci

Rehabilitacija po možganski kapi in možganski poškodbi ali operaciji možganov

V Zdravilišču Radenci opravljamo vrhunske programe rehabilitacije po možganski kapi in možganski poškodbi ali operaciji možganov.

Z rehabilitacijo dosežemo
- boljšo gibljivost
- večjo samostojnost
- izboljšanje prizadetih možganskih funkcij
- pogosto tudi popolno okrevanje
- preprečitev ponovitve možganske kapi ali srčne kapi s priučitvijo novega življenjskega sloga

Okvarjeno živčevje se intenzivneje obnavlja v prvih tednih in mesecih, zato je ključna čim hitrejša rehabilitacija po kapi ali možganski poškodbi, s katero dosežemo tudi veliko boljše rezultate.

ZZZS financira zdravstveno dejavnost s področja stacionarne in ambulantne rehabilitacije v Zdravilišču Radenci za nevrološke bolezni, poškodbe in bolezni centralnega in perifernega živčnega sistema, stanja po možganski kapi ter živčno-mišične bolezni.

Zdravilišče Radenci
Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci
02 520 27 38 (zdravstvena recepcija)
zdravstvo@zdravilisce-radenci.si

Terme Lendava

Zdraviliški CENTER ZA BOLEZNI ŠČITNICE in postoperativna stanja

Najbolj pogoste težave povezane z delovanjem ščitnice so: razbijanje srca, utrujenost, razdražljivost, živčnost, potenje, izguba telesne teže brez diete, očesne spremembe, izguba seksualne želje (pri povečani funkciji) ali utrujenost, povečanje telesne teže, suha koža, neredne mesečno perilo, zaspanost, slaba koncentracija, slabša prebava, bolečine v sklepih, občutljivost na hladno, slabša cirkulacija (pri zmanjšani funkciji).

Zdravstveni center Terme Lendava,
Tomšičeva 2a, SI - 9220 Lendava.
02 577 44 55 (zdravstvena recepcija)
lipa@terme-lendava.si



Klicni center: **080 35 33** medical@sava.si

www.savamedical.com



Pri ženskah se lahko najprej pojavijo nenavadna utrujenost, motnje v spanju, težave z dihanjem, prebavne težave, depresija ali občutek težkih rok. V akutni fazi se stopnjujejo težave z dihanjem, pojavita se slabotnost in hladno znojenje, pogosto ni tipične bolečine za prsnico, zaradi česar te simptome pogosto podcenjujemo oziroma jih povezujemo z menopavzo.

Je stres bolj nevaren pri ženskah?

Moški in ženske različno doživljajo stresne situacije. Ženske doživljajo višjo stopnjo stresa kot moški, bolj jih spremljajo psihološki simptomi oziroma reagirajo bistveno bolj emocionalno kot moški. Moški pod vplivom stresa bolj podležejo telesnim boleznim. Pri ženskah so ob stresu pogostejši nervozni trzaji, zbujanje sredi noči, težave s koncentracijo, pomanjkanje energije, utrujenost, spremenljivo razpoloženje, raztresenost ali pogostejše poseganje po pomirjevalih.

Na kaj naj bodo pozorne ženske, kdaj k zdravniku?

Ženske morajo obiskati zdravnika pri pojavljanju novo nastale bolečine za prsnico ali poslabšanju že prisotne s pojavom težkega dihanja, pri občutkih nepravilnega bitja srca, pri pojavljanju nočnega dušenja ali pri pojavu utrujenosti pri bistveno manjših naporih kot običajno.

Nekje sem prebral, da srce v življenju prečrpa toliko krvi, kot je vode v polovici Blejskega jezera. Vsak stroj po določenem času servisiramo, kaj pa srce?

Res je, srce prečrpa ogromno količino krvi v življenju. Zanimiv je tudi podatek, da utripne dnevno preko 100.000-krat ob normalni frekvenci, ki je 60 do 80 utripov na minuto. Preventivni pregled srca je pri mlajših osebah smiselno opraviti na dve do tri leta, pri bolj obremenjenih in po 50. letu življenja pa enkrat letno. Preventivni pregled naj poleg kardiološkega pregleda z EKG-jem obsega še obremenitveno testiranje in UZ srca.

Kdaj ste bili nazadnje na pregledu vratnih arterij?

Pred približno enim letom. Potrebna bo kar redna kontrola.

Kako se najbolj spočijete, sprostite?

Verjetno še najbolj ob branju dobre zgodovinske knjige. V mladosti sem sicer precej hodil v hribe in kolesaril, zadnja leta pa sem hvaležen soprogi, ker me je prepričala, kako dobro in nepozabno je preživljati dopust na kolesu. V mnogih deželah Evrope so številne in zelo dobro urejene kolesarske poti, ki omogočajo potovanje v kraje, ki jih z avtomobilom niti ne opaziš.

Katero glasbo najraje poslušate?

Poslušam komercialno in klasično glasbo. S soprogo zelo rada obiskujeva koncerte klasične glasbe, nekaj CD-jev Mozarta in Vivaldija imam tudi v avtomobilu.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za ta poklic?

Če pogledam nazaj, so bili številni trenutki in dogodki kar težki, vendar je vse pozabljeno ob spoznanju, da me kardiologija še vedno zanima kot na začetku kariere, tako da mi ni niti najmanj žal.

Rahel nasmeh se zariše na obrazu kardiologa, ki po tolikih letih dela trdi, da ljubezen na prvi pogled še drži, gospoda, za katerega imam občutek, da se v življenju še ni razburil in na koga razjezil. »Bolje se je pogovoriti in dogovoriti kot razburjati,« je preprosto povedal.

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



Možganska kap

Kmeta med delom na polju obide nenadna slabost, omahne na tla in ugotovi, da je brez moči v levih okončinah. Učiteljica pri predavanju prične govoriti nesmisle, njena desna roka pa postane neobčutljiva. Dvigovalec uteži začuti nenadno bolečino v zatilju, postane vrtoglav, pri hoji pa ga začne zanašati, kot bi bil pijan. Starejšemu gospodu med gledanjem televizije izgine desna polovica vidnega polja ...

Asist. dr. Andrej Fabjan,
dr. med., spec. nevrolog

Klinični oddelek za
vaskularno nevrologijo in intenzivno
nevrološko terapijo, Univerzitetni
klinični center Ljubljana

Bolezen starejših ljudi

Gre za zgodbe ljudi, ki so utrpeli možgansko kap. Nevrologi se z njimi srečujemo zelo pogosto, v urgentnih ambulantah tipično nekajkrat dnevno. Možganska kap je akutna posledica možgansko-žilnih bolezni, za katerimi v Sloveniji letno zboli okoli 4500 ljudi, torej dobrih 200 na 100.000 prebivalcev. Gre za bolezen starejših ljudi, saj se njena pojavnost močno poveča po 70. letu starosti in se nato podvoji vsakih 5 let. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški. Podatki iz tujih držav kažejo na do 50-odstotno umrljivost zaradi možganske kapi, kar jo uvršča na 3. mesto med najpogostejšimi vzroki smrti in najpomembnejši vzrok invalidnosti v razvitem svetu. Le približno 25 odstotkov bolnikov si popolnoma opomore.

Vendar pa ti podatki ne pokažejo celotnega vpliva možganske kapi na družbo, saj je ob prizadetem bolniku prizadeta tudi vsa njegova družina. Povsem zdravega in aktivnega človeka možganska kap v trenutku spremeni v invalida, ki ne more več skrbeti zase in potrebuje neprekinjeno pomoč pri najosnovnejših življenjskih opravilih. Večina svojcev takega bremena ne zmore, tako da bolniki dolgo ostajajo na nevroloških bolnišničnih oddelkih. Predstavljajo tudi velik delež bolnikov v negovalnih ustanovah.

Pomen hitrega ukrepanja

Pri obravnavi možganske kapi je predvsem pomembno hitro ukrepanje, saj je to najpomembnejši dejavnik dobrega izida. Žal pa je mnogokrat ob nastanku neprepoznana. Dovolj, da nanjo pomislimo, je, da nevrološka težava nastane nenadoma, to je v nekaj sekundah. Tipično se pojavi šibkost ene ali obeh okončin na eni strani telesa, šibkost ene strani obraza (povesi se ustni kot), motnja kožnih občutkov na eni strani telesa ali obraza, motnja govora (človek bodisi ne najde besed ali pa govori nesmisle), izpad v vidnem polju (kot bi se spustila zavesa ali pa manjka leva ali desna polovica), močan glavobol (najmočnejši v življenju), dvojni vid in vrtoglavica (ki se ne umiri v nekaj sekundah). Za laično prepoznavo se uporablja kratica GROM: G – govor, R – roka, O – obraz, M – minuta. Minuta opozarja, da se pri kapi mudi.

Čas so možgani. Možgani so namreč energetsko zelo zahteven organ, saj na njihova 2 odstotka telesne teže (1,4 kg) odpade kar 20 odstotkov telesne porabe energije v mirovanju. Prekinitev energetske oskrbe, ki jo zagotavlja krvni obtok, v nekaj sekundah privede do motenega delovanja možganovine, v nekaj minutah pa do njene smrti. V vmesnem času je prizadeto tkivo ohromljeno in ga s ponovno vzpostavitvijo energetske oskrbe lahko povrnemo v normalno delovanje.

Pod pogoji zmanjšanega, ne pa odsotnega

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo izgubo možganske funkcije zaradi motnje v prekrvitvi možganov?

a) Miokardni infarkt
b) Možganska kap
c) Vročinska kap

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 10. avgusta 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 26, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Branko Jazbinšek, Pod kostanji, Celje

Med poslanimi odgovori z vrednostmi krvnega tlaka, vabilo je bilo objavljeno v Uvodniku 25, smo izžrebali tri nagrajence, ki prejmejo merilec krvnega tlaka: Janez Kos, Galetova, Grosuplje Anton Perko, Gubčeva, Logatec Maja Lorbek, Južna cesta, Izola

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.**

pretoka krvi v možganovini, lahko odmiranje možganovine traja nekaj ur, izjemoma tudi dlje. Akutna zapora možganske žile tako povzroči nehomogeno okvaro tkiva, ki ga oskrbuje: v sredici (umbri) tkivo po nekaj minutah odmre, na robovih (penumbri) pa je tkivo še dalj časa ohromljeno in životari, predvsem na račun preusmeritve krvi iz sosednjega tkiva preko žilnih obvodov. Povrnitev penumbre v življenje je glavna tarča vseh naporov urgentnega zdravljenja ishemične možganske kapi.

Dve obliki kapi

Glede na mehanizem nastanka poznamo ishemično možgansko kap in znotrajmožgansko krvavitev. Glavni mehanizem pri prvi je zapora možganske žile, pri drugi pa njen razpok s krvavitvijo, ki vodi v okvaro možganovine zaradi neposrednega pritiska in zaradi motene oskrbe s krvjo. Posebna oblika možganske krvavitve je subarahnoidna krvavitev, pri kateri se kri razlije po površini možganov, okvaro pa poleg neposrednega pritiska povzroči tudi draženje možganovine.

Najpogostejša oblika je ishemična možganska kap, ki predstavlja 85 odstotkov vseh kapi. Pri ishemični možganski kapi lahko pride do zapore žile zaradi tvorbe strdka v tej žili, vendar je to manj pogost mehanizem. V 75 odstotkih primerov pride namreč do zapore žile s strdkom, ki izvira iz srca ali v žilah bližje srcu in nato potuje po krvi. Za tvorbo strdkov v srcu je pogosto odgovoren nereden utrip srca, ki mu pravimo preddvorno migetanje (atrijska fibrilacija). To motnjo lahko bolniki občutijo kot neprijetno preskakovanje ali zbadanje srca, utrujenost ali težjo sapo, pogosto pa je sploh ne zaznajo in se jo odkrije šele ob možganski kapi.

Strdki

Pri tvorbi strdkov v žilni steni ima ključno vlogo proces ateroskleroze. Pri tem dolgotrajnem procesu gre za nastajanje maščobne obloge (plaka), ki se boči v žilno steno. Ko postane dovolj zrela, lahko na površini razpoči, kar sproži proces strjevanja krvi predvsem zaradi zlepljanja krvnih ploščic (trombocitov). Strdek lahko na vrhu plaka hitro naraste in zamaši žilo v predelu plaka, pogosto pa sprva plapola v žilni svetlini in se po določenem času odtrga, potuje po krvi in prej ali slej zamaši žilo, ki ima premer manjši, kot je njegova velikost. Temu dogodku rečemo embolizacija, strdku pa embol.

Človeško telo pri tem dogodku ni povsem nemočno. Nenadna zamašitev žile namreč aktivira proces raztapljanja strdkov, ki ga imenujemo fibrinoliza. Gre za telesu lastni varnostni mehanizem, ki preprečuje pretirano strjevanje krvi. Strdek razpade na manjše dele, ki se lahko povsem odstranijo iz svetline žil ali pa zamašijo bolj drobne žile naprej po toku krvi in povzročijo manjšo okvaro. Gre za tekmo s časom – fibrinoliza lahko uspešno vzpostavi ponoven tok krvi, vendar bo okvara možganovine vztrajala, če se to zgodi prepozno. Na uspešnost fibrinolize močno vplivata velikost strdka in njegova sestava – stari strdki so proti njej odporni.

Prehodni nevrološki izpad

Prehodna zamašitev žile povzroči prehodni nevrološki izpad, ki mu žargonsko pravimo TIA (angl. »transient ischemic attack« = prehodni ishemični napad). Nenaden nevrološki izpad pri TIA tipično izgine v nekaj minutah, včasih pa vztraja celo uro. Popraviti se mora popolnoma. Po starejših definicijah je TIA lahko trajala 24 ur, saj je povrnitev v normalno stanje v preteklosti, ko še ni bilo na voljo modernih slikovnih metod, pomenila, da je možganovina ohranjena. Vendar pa s slikovnimi metodami, kot je magnetno resonančno slikanje, dokazujemo, da je v teh primerih možganovina pogosto že okvarjena. Če TIA vztraja dlje od ene ure, je zato velika verjetnost, da je že prišlo do možganske kapi.

Prepoznava TIA je izrednega pomena. TIA namreč pomembno napoveduje možgansko kap, celo bolj kot predhodna možganska kap. V 90 dneh po TIA vsaj 10 odstotkov bolnikov utrpi ishemično možgansko kap. Polovica teh kapi nastane v prvih 2 dneh po TIA. Hitra diagnostika omogoči odpravo vzroka (na primer žilne zožitve) in prepreči nastanek kapi. TIA je zato najpomembnejši opozorilni znak ishemične možganske kapi!

Posledica dolgotrajne srčno-žilne bolezni

Kljub nenadnosti možganske kapi pa je treba poudariti, da je ta le zaplet dolgotrajne srčno-žilne bolezni. Na hitrost napredovanja le-te vplivajo številni dejavniki, ki jih hkrati štejemo za klasične dejavnike tveganja za možgansko kap. Na nekatere dejavnike sami ne moremo vplivati. To so starost, spol, pred-

hodna kap in dedne motnje. Tveganje za kap je večje, če so jo preboleli starši, stari starši, bratje ali sestre. Poleg tega so h kapi bolj nagnjeni temnopolti ljudje. Na številne dejavnike pa lahko vplivamo. To so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, prehrana z veliko nasičenih maščob, holesterola in soli, debelost ter telesna nedejavnost. Povišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) je med temi dejavniki najpomembnejši. Normalni krvni tlak znaša pod 120/80 mmHg (sistolni/diastolni). Kadar je večinoma povišan nad 140/90 mmHg, je zanesljivo previsok.

Pri ljudeh, ki imajo pridruženo sladkorno bolezen, je zgornja meja, ki ne poveča tveganja, 130/80 mmHg. Zniževanje krvnega tlaka z zdravili pomembno zmanjša pojavnost kapi. Relativno majhno znižanje krvnega tlaka (za 5 mmHg diastolnega krvnega tlaka) zniža tveganje za kap za eno tretjino. Zniževanje krvnega tlaka je pomembno zlasti pri ljudeh, mlajših od 60 let, kjer novejše študije kažejo, da je verjetno smiselna uporaba zdravil za znižanje, tudi če se vrednosti gibljejo pod 140/90 mmHg (oz. pod 130/80 pri sladkornih bolnikih). Nekateri so mnenja, da je upad pojava kapi v zadnjih desetletjih predvsem posledica napredka in uspeha zdravljenja arterijske hipertenzije.





Ker je klinična slika pogosto podobna, brez ustrezne slikovne diagnostike ne moremo zanesljivo ločiti med posameznimi oblikami kapi. Ločitev je zelo pomembna, saj se ishemična možganska kap obravnava povsem drugače od možganske krvavitve. Ustrezne obravnave akutne možganske kapi zato ni brez urgentne napotitve v najbližjo bolnišnico s primerno diagnostično opremo. Ključna preiskava je računalniška tomografija (angl. »computed tomography – CT«), ki je v Sloveniji dobro dostopna. Ta preiskava je dovolj, da se lahko odločimo o uporabi trombolitičnega zdravljenja (glej kasneje). Poleg prikaza možganovine lahko s to preiskavo ob uporabi kontrastnega sredstva prikažemo tudi možgansko žilje. Slednje se opravlja le v nekaterih bolnišnicah v Sloveniji in zahteva prisotnost posebej usposobljenega radiologa. Na ta način lahko ugotovimo, kakšen je obseg umbre in penumbre, in dokažemo zožitve ali zapore žil, kar vodi invazivnejše urgentno in kasnejše zdravljenje.

Napredek v zdravljenju

V zdravljenju možganske kapi je prišlo v zadnjih dveh desetletjih do izjemnega napredka, ki ga je sprožila prav uvedba računalniške tomografije. S tem je bila nevrologom omogočena selekcija bolnikov z ishemično možgansko kapjo, ki so kandidati za tromobolitično zdravljenje. Gre za uporabo zdravil, ki aktivirajo prej omenjeno telesu lastno fibrinolizo. Eden glavnih pogojev, da bolnik zdravilo prejme, je, da od nastopa ishemične možganske kapi ne mine več kot 4,5 ure. Daljše trajanje ishemije pomeni slabši izid za bolnika, tako da se kljub zavedanju omenjenega časovnega okvira z zdravljenjem ne sme čakati. Trombolitično zdravljenje lahko izvajajo vse ustanove, ki imajo dostopen CT glave. V Sloveniji imamo za pomoč bolnišnicam brez stalnega nevrologa vpeljan sistem Telekapi, ki vsem bolnišnicam omogoča 24-urni posvet z nevrologom Kliničnega oddelka za vaskularno nevrologijo v Ljubljani z uporabo videokonference.

Pri nekaterih bolnikih z možgansko kapjo uporabimo invazivnejšo obliko zdravljenja z vstavitvijo katetra v vratne ali možganske žile. To opravljajo interventni nevroradiologi v nekaterih specializiranih ustanovah. Po katetru je možna odstranitev strdka pri ishemični možganski kapi, lahko se vstavi žilna opornica pri zožitvi vratnih ali možganskih žil ali pa se oskrbi možganska anevrizma ali žilna malformacija. Pomembno vlogo pri obravnavi možganske kapi ima tudi kirurško zdravljenje, zlasti pri zdravljenju krvavitev oziroma s kapjo povezanega povišanega znotrajlobanjskega pritiska.

Rehabilitacija

Začetna oskrba možganske kapi je le začetek dolgotrajnega zdravljenja, pri katerem ključno vlogo igra rehabilitacija. Funkcijski status bolnika po možganski kapi se dokazano popravlja vsaj eno leto, pri čemer je najhitrejši napredek v prvih 3 mesecih. Pomembna je torej zgodnja intenzivna nevrorehabilitacija, in sicer takoj, ko bolnikovo stanje to dopušča. Intenziven nekajtedenski program rehabilitacije potrebuje okoli 40 odstotkov ljudi po možganski kapi. To pa ob pogosti pojavnosti možganske kapi žal močno presega nevrorehabilitacijske zmogljivosti Slovenije. Veliko ljudi po kapi vse življenje potrebuje pripomočke, kot so bergle, hodulje, invalidski vozički, ortoza in podobno.

Na področju pripomočkov prihaja v zadnjih letih z vpeljavo robotike do prave male revolucije. Dodatno upanje k boljšemu funkcijskemu izidu bolnikov vzbujajo tudi raziskave, pri katerih se v okvarjeno možganovino injicirajo izvorne celice. Ta poseg, opravljen eno leto po kapi, je pri nekaterih poskusnih osebah povzročil trajno in klinično pomembno izboljšanje funkcije. Preučuje se tudi uporaba učinkovin, ki bi s spodbujanjem nevroplastičnosti lahko izboljšale rehabilitacijo.

Najboljše zdravljenje možganske kapi je njeno preprečevanje z vplivom na dejavnike, ki povzročajo srčno-žilne bolezni. Veliko pri tem lahko stori vsak posameznik z zdravim načinom življenja.

Doktor 24
KLINIKA

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

NEVROLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri nevrologu

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

Doktor svetuje

- ***ob nenadno (v nekaj sekundah) nastalih nevroloških izpadih je treba pomisliti na možgansko kap;***
- ***tipični znaki so motnja govora, šibkost ene strani obraza ali telesa, motnja občutkov polovice telesa, izpad polovice vidnega polja;***
- ***ob sumu na možgansko kap je treba takoj poklicati nujno medicinsko pomoč – 112;***
- ***možganska kap je večinoma nenaden zaplet dolgotrajne možgansko-žilne bolezni, zato je pomemben nadzor dejavnikov tveganja;***
- ***glavni dejavnik tveganja je povišan krvni tlak, pomembni so tudi sladkorna bolezen, povišan holesterol, kajenje, neaktivnost.***

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



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

Vnet mehur:
Poletje in »pekoča« voda



Pozdravljeni, ustvarjalci revije Doktor,

rada preberem vašo revijo in včasih vzamem v roke tudi starejši izvod, saj so tematike, ki jih obravnavate, vedno aktualne. Samo pacienti se menjamo. Zadnja leta imam težavo, ki se redno ponavlja v toplejših mesecih – očitno zmotno mislimo, da gre za prehlajen mehur – in sicer ko začnem kolesariti. Že v prvih dneh bolj intenzivnega kolesarjenja se začne s pogostejšim tiščanjem na vodo in se hitro stopnjuje do pekočega, skoraj bolečega občutka pri vsakem uriniranju. Naj omenim še, da imam v zadnjih dveh ali treh letih tudi nekaj težav z uhajanjem urina kar tako. To verjetno ne vpliva na mojo težavo. Moje vprašanje je: zakaj ravno poleti in v času aktivnosti? Je to naključje? Ali morda lahko ukrepam preventivno oziroma kako naj si najhitreje pomagam, da mi ne bo treba jemati antibiotika.

Hvala za odgovor in uspešno delo še naprej vam želim.

Romana (51 let), Ljubljana

Spoštovana ga. Romana,

tako kot vi se s to težavo spopada veliko žensk. Pogosteje se z njo srečujejo ženske v menopavzi, razlog za to tiči v zmanjšani obrambi sluznice sečil zaradi upada hormonov. Ženske imamo anatomsko, zaradi kratke in ravne sečnice blizu anusa, pogoste okužbe sečil. Vedeti moramo, da je najpogostejši povzročitelj ravno bakterija, ki izvira iz črevesja (Escherichia coli). Izločki iz vagine in zadnjika ob obilnem potenju in trenju dodatno olajšajo vstop bakterijam po sečilih navzgor. Tudi oslabela mišica zapiralka, ki leži na prehodu med sečnico in mehurjem, je lahko pri urinski inkontinenci razlog za ponavljajoča se vnetja sečil. V takih primerih svetujemo pregled pri ginekologu oziroma urologu, ki se glede na vrsto urinske inkontinence odloči za najprimernejšo terapijo. Možno je zdravljenje z zdravili, laserjem ali operativnim posegom.

Sami lahko težave omilite ali se jim celo ognete tako, da spijete dva do tri litre tekočine na dan. Tako bo naravno čiščenje sečnih poti z uriniranjem bolj učinkovito. Ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno, saj

Nadaljevanje na strani 15

Ohranite zdrav mehur!

NOVOST!



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

Učinkovitost se pokaže že v 24 urah.

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

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

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

NaturaMedica



Promocijsko besedilo

Spet sem lahko ure in ure z vnukoma v parku

Lara je stara tri leta, Luka pet let. Vnuka v moje življenje prinašata veselje in mladost. Pri svojih 65 letih sem v dobri kondiciji in pogosto grem z njima v park. Tako pomagam tudi hčerki Mojci, saj mladim staršem danes res ni lahko. Z vnukoma sem po navadi dolgo ostajala zunaj, dokler se niso začele težave z uhajanjem urina.

Bil je lep nedeljski popoldan, po kosilu sem se z Laro in Lukom odpravila v park. Lara je stekla k toboganu in me čakala z nasmeškom na obrazu. Najlepše zanjo je, da jo dvignem na tobogan in jo počasi spustim navzdol. To morava ponavljati skoraj v neskončnost. Prišla sem k njej, jo dvignila in naenkrat začutila nelagodje, saj mi je „ušlo" več kot kadarkoli prej. Od tistega dne je inkontinenca postala pogostejša in močnejša.

Bila sem žalostna, ker nisem mogla z Laro in Lukom ostajati dalj časa zunaj. Uporabljala sem vložke, a se nisem počutila varno. Vnukoma nisem znala razložiti, zakaj odhajamo prej domov. Mojo negotovost in spremembo v vedenju je opazila tudi hčerka Mojca.

Zaupala sem ji svojo težavo in začeli sva iskati rešitve. Na internetu sva naleteli na informacijo o TENA Pants vpojnih hlačkah, ki se nosijo kot običajno spodnje perilo. Na spletni strani **www.TENA.si** sem si naročila brezplačni vzorec. Hlačke TENA Pants so me prijetno presenetile, saj so udobne in mehke. Odlično me varujejo pred iztekanjem, pod oblačili pa so diskretne in neopazne. In še najpomembneje, s TENA Pants hlačkami lahko zopet ostajam v parku z vnukoma tako dolgo, kot si želimo.

TENA Pants hlačke so na voljo v različnih dimenzijah:

S	**- od 65 cm – 85 cm**
M	**- od 80 cm – 110 cm**
L	**- od 100 cm – 135 cm**
XL	**- od 120 cm – 160 cm**

Brezplačni vzorec TENA Pants naročite na **www.TENA.si** ali s klicem na **080 10 99**.



TENA Pants
vpojne hlačke



Oblikovane so tako, da vašim bližnjim nudijo svobodo in udobje spodnjega perila.

Brezplačni vzorec naročite na:
080 10 99 ali www.TENA.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah preko naročilnice ZZZS.

TENA



Nadaljevanje s strani 13

porušijo naravno floro in dodatno zmanjšajo obrambo sluznic. Uživanje brusnic in urološkega čaja zmanjša možnost pripenjanja bakterij na steno mehurja in tako izboljša naravno zaščito sečil.

Nekaj koristnih splošnih navodil:

- ne urinirajte v bazenu, jezeru ali morju, saj nekaj vode skupaj z bakterijami vdre nazaj v sečnico in mehur še po koncu uriniranja,
- po opravljeni veliki potrebi se vedno brišite od spredaj nazaj,
- spolno aktivne ženske, ki opažajo vnetja sečil takoj po spolnem odnosu, naj odvajajo vodo v čim krajšem času po njem.

Če vas kljub vsem ukrepom vseeno doleti vnetje, vedite, da ob pravočasnem začetku zdravljenja večinoma zadošča že tridnevno jemanje antibiotika. Zapletene okužbe zahtevajo podaljšano zdravljenje in dodatne diagnostične postopke. Ob ponavljajočih se okužbah sečil se s pacienti pogovorimo tudi o možnosti preventivnega zdravljenja z antibiotikom.

Iskreno upam, da vam je odgovor razjasnil dileme in da bo pripomogel k omilitvi vaših težav.

Vnetje mehurja?

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

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

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

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



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



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

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 preintenzivna 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 poveča vašo toleranco do bolečine.

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 tisti, ki izvajajo veliko ponavljajočih se gibov (prsti rok). Hrustanec že zaradi samega procesa staranja izgublja prožnost in slabi. Dodatni dejavniki (denimo preobremenitev, debelost, slaba drža …) ta proces samo še pospešijo. Zaradi razgradnje hrustanca, nastajajo poškodbe spodaj 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 prekrvitev.

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.

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

Bolečine v križu preprečite s krepitvijo mišic steznika (mišice hrbta in trebuha). Vaje za hrbtenico najdete na internetnih straneh ali dobite pri izbranem zdravniku. Tudi če imate zdrs medvretenčne ploščice (diskus hernijo), morate vaditi, saj bodo okrepljene mišice hrbta preprečile ponovni 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. Vaje vam lahko pokaže izbrani zdravnik ali fizioterapevt oziroma usposobljen trener v fitnes 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 lokalnih protibolečinskih mazil in kombiniranje s protibolečinskimi zdravili po posvetu z zdravnikom. Ob blažjih bolečinah navadno zadostuje paracetamol, ob zmernih nesteroidni antirevmatiki (NSAR) in pri hudih bolečinah opiatni analgetiki (tramadol). Ob dolgotrajnejših težavah je možno tudi vbrizgavanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil v sam sklep. Pri napredovalih oblikah osteoartroze, ko sta 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 dokaze o učinkovitosti, ker pa so varni, jih za poskus samozdravljenja ne odsvetujemo.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok sklepov, 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. avgusta 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



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

OGREVANJE:

Če boste začeli s telovadbo brez ogrevanja, je zelo verjetno, da vas bodo sklepi boleli bolj. Še posebej po 40. letu. Z leti so mišice in vezi namreč bolj zategnjene in jih je treba na napore pripraviti. Dovolj bo že nekaj minut hoje ali razgibavanja.

MASAŽA:

Uporabite lahko penaste valjčke 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 možno, 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.

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**

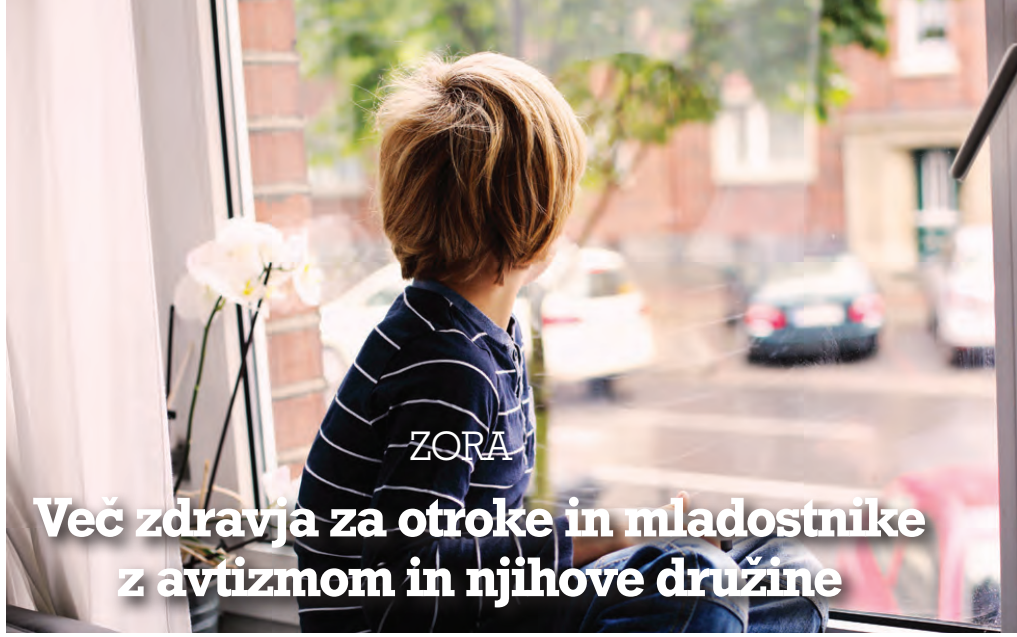
Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si

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





doc. dr.
Marta Macedoni Lukšič,
dr. med., Inštitut za
avtizem in sorodne motnje



Kaj je avtizem

Avtizem je razvojna motnja z največjim primanjkljajem na področju socialne komunikacije in interakcije ter z izrazito stereotipnostjo/nefleksibilnostjo na področju dejavnosti in interesov. Poleg teh glavnih značilnosti imajo otroci z avtizmom pogosto pomembne vedenjske (nemir, agresija, izbruhi) in čustvene (depresija, anksioznost) motnje ter motnjo v duševnem razvoju, kar vse zmanjšuje njihovo zdravje, sposobnost za učinkovito in uspešno šolanje ter socialno vključevanje. Pogostnost avtizma je v zadnjih dveh desetletjih narasla za več desetkrat, kar jo danes uvršča med najhitreje naraščajočo razvojno motnjo – gre že za več kot en odstotek populacije.

V Sloveniji smo se začeli s tem strokovnim področjem ukvarjati relativno pozno tudi v primerjavi z ekonomsko manj uspešnimi državami. Pred desetimi leti je začela delovati prva ambulanta za te otroke, in sicer v okviru Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Od leta 2013 deluje ta ambulanta v okviru Službe za otroško psihiatrijo. Poleg tega imamo še dodatno subspecialistično ambulanto za otroke in mladostnike z avtizmom na Inštitutu za avtizem in sorodne motnje, ki deluje v Ljubljani in Mariboru. Danes relativno dobro obvladamo diagnostiko, izrazito pa smo šibki na področju terapevtskih obravnav. To občutijo predvsem starši teh otrok, saj je glavno breme pomoči na njihovih ramenih.

Kaj otroci z avtizmom in njihovi starši potrebujejo

Dokazano je, da imajo otroci z avtizmom, ki so vključeni v dovolj intenzivno zgodnjo obravnavo, pomembno boljši izid pozneje v življenju. Glede na hude izzive, pred katerimi so starši teh otrok, saj jim največkrat ne znajo učinkovito pomagati, so oni in vsa družina zelo ranljivi glede na zdravje in kakovost življenja. Na tem področju je pomembno več stresa in obolenj pri starših ter tudi večji delež enostarševskih družin. Dodatna težava je izrazito pomanjkanje znanja pri strokovnjakih, ki delajo s temi otroki in odraslimi na področju zdravstva, izobraževanja in socialne podpore.

Avtizem ostaja stalnica skozi vse življenje, ravno tako tudi potreba teh oseb po pomoči in podpori. Odrasle osebe z avtizmom in njihove družine imajo v Sloveniji še bistveno manj podpore in pomoči kot otroci. V okviru javnega zdravstva ni specialista ali tima, ki bi jih obravnaval. Predlog za zdravstveni program za odrasle z avtizmom je bil že dvakrat potrjen na Zdravstvenem svetu, leta 2014 je bil v zmanjšani obliki tudi že del Splošnega dogovora za financiranje, a sedanja ministrica za zdravje njegovega izvajanja ni podpisala!

Več zdravja za otroke in mladostnike z avtizmom in njihove družine

Od februarja 2015 izvajamo na Inštitutu za avtizem projekt Zora, sofinanciran s strani norveškega finančnega mehanizma, s katerim poskušamo zapolniti vrzel, ki je prisotna v družbeni skrbi za otroke in mladostnike z avtizmom predvsem na področju terapevtskih obravnav, pomoči družinam ter izobraževanj za strokovnjake in starše. S tem izboljšujemo zdravje teh otrok in njihovih družin v najširšem pomenu te besede.

V sklopu projekta zagotavljamo terapevtske obravnave v individualni in skupinski obliki. V okviru projekta je začel delovati tudi Center za kratkotrajno bivanje v Mariboru, kar je prva taka možnost v Sloveniji pa tudi v širši regiji. Vanj se lahko vključijo otroci iz vse Slovenije in preživijo tam teden, dva ali več. Namen centra je ustvariti možnost za boljšo socializacijo ter večjo samostojnost teh otrok in mladostnikov. Poleg tega pomeni bivalni center tudi podporo in pomoč staršem in družinam. Varstvo je zagotovljeno 24 ur na dan, od ponedeljka do petka. Izkušnje so zelo pozitivne, tako pri starših kot otrocih.

Velik del projekta je namenjen izobraževanju strokovnjakov iz različnih institucij in različnih strokovnih profilov v obliki enoletnega podiplomskega funkcionalnega izobraževanja s področja avtizma, prvič v tako sistematični in poglobljeni obliki. Organizacijsko ta del vodi partnerska organizacija Alma Mater Europaea, Evropski center Maribor. Poleg strokovnjakov so izobraževanja deležni tudi starši. Izobraževanje za starše je potekalo v obliki seminarjev enkrat na mesec skupaj desetkrat. Na seminarjih so starši pridobivali znanja, ki jim pomagajo bolje razumeti vedenja svojih otrok, in se seznanili s pristopi, ki so se izkazali za učinkovite. Poleg tega dobijo vpogled, kaj vpliva na njihovo zdravje in zdravje njihovih družin ter o strategijah pomoči tudi zase.

Vsi, ki soustvarjamo ta projekt, smo prepričani, da ZORA predstavlja prelomnico pri družbeni skrbi za otroke z avtizmom in njihove starše ter si želimo, da bi odločevalci na področju zdravstvene in socialne politike ter izobraževanja podprli prizadevanja za nadaljevanje dejavnosti po končanju projekta. Osebe z avtizmom so praviloma ovirane na številnih področjih, zato njihova problematika ni rešljiva zgolj na področju enega družbenega sektorja ali državnega resorja. Gre za izrazito kompleksno in interdisciplinarno problematiko, ki bi jo morali na tak način tudi reševati – s sodelovanjem in koordinacijo dela med področji zdravstva, izobraževanja in socialne podpore. Samo tako lahko ta zgodba uspe.

Projekt bo trajal do konca 2016.

Vrednost projekta znaša 718.090 evrov, od tega je 90 odstotkov nepovratnih sredstev – 646.281 evrov.

Nosilec projekta je Inštitut za avtizem in sorodne motnje, partnerji pa so:

Alma mater Europaea – Evropski center Maribor, Mestna občina Maribor, Društvo za pomoč otrokom z avtističnimi motnjami Školjke in The National Autism Unit, Oslo University Hospital z Norveške. Vodja projekta je doc. dr. Marta Macedoni Lukšič, dr. med.

Več informacij: www.zora.instavtizem.org



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!

Akcijo "POL CENE do 31.12.2016" smo podaljšali do 15. avgusta!

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. avgusta 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. avgusta 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.**

Vidmar Vito

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



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

Spremembe kože

V vsakem starostnem obdobju lahko pričakujemo določene spremembe na koži. Kronološko staranje in od zunanjih dejavnikov odvisno staranje namreč nastopata sočasno in medsebojno vplivata.

Za videz kože pa so veliko bolj kot kronološka starost pomembni zunanji dejavniki, kot so sončni žarki in naše navade – kajenje, uporaba sončne kreme, prehrana, nega kože itn. Glede na vse naštete dejavnike bodo lahko leta prinesla manj ali več gubic, bolj ali manj izražene spremembe pigmentacije, razširjene žilice in/ali celo rakave spremembe, ki jih bo spremljalo vse od blagega do močno izraženega zmanjšanja prostornine ter povešenosti tkiv. Spremembe tudi niso vedno enakomerno razporejene po vsem obrazu. Določanje kožnega tipa oziroma stopnje fotopoškodb glede na starost je torej zgolj orientacijsko, kajti na ta način lahko probleme precenimo ali podcenimo, zato je za dokončno določitev stopnje odločilna temeljita analiza kože in pod njo ležečih struktur.

Ukrepi glede na starost in starostne spremembe

20–30 let

Med dvajsetim in tridesetim letom je koža še vedno mladostna, vendar so lahko že opazne začetne spremembe fotostaranja. Gub še ni ali so samo nakazane z minimalnimi spremembami v pigmentaciji.

Ukrep: preprečevanje

Ukrepi so usmerjeni v preprečevanje in upočasnitev napredovanja poškodb. Vključujejo čiščenje (pilingi, hidrodermoabrazija, laser), blag toner, nanašanje izdelkov z antioksidanti, za zaključek pa še pomirjujočo hidratantno masko in zaščito pred soncem. V redkih primerih lahko dodamo botoks in polnila.

50–60+ let

V obdobju od petdesetega do šestdesetega leta in pozneje je koža vidno poškodovana in potrebuje agresivnejši estetski pristop. Prisotne so izrazite spremembe pigmentacije, razširjene žilice (teleangiektazije) ter aktinična (solarna) keratoza z močno povešenostjo kože in izgubo volumna podkožnih tkiv.

Ukrep: preprečevanje z naprednimi korektivnimi kozmetičnimi postopki in kirurškimi posegi

Strokovna oskrba:

1. Osnovni ukrepi so enaki kot pri prejšnjih kategorijah, pri čemer so uporabljeni izdelki ustrezno močnejši.

2. Osnovnim ukrepom lahko glede na sto-

e glede na starost



pnjo poškodb dodamo polnila, botoks, lipo ling, LED-/IPL-/ablativni/neablativni laser, pri negi preostalih delov telesa pa akustično ali vakuumsko terapijo, metode nekirurške liposukcije in limfno drenažo s presoterapijo.

3. Vsi neinvazivni kozmetični postopki na tej stopnji kožnih sprememb le omejeno odpravljajo poškodbe in upočasnijo napredovanje, zato prideta v poštev tudi posvet in sodelovanje s plastičnim kirurgom, ki lahko ponudi dodatne učinkovite in varne invazivne postopke.

65–70+ let

V obdobju od petinšestdesetega do sedemdesetega leta in pozneje so spremembe in poškodbe na koži močno izražene. Prisotne so številne, globoke gube z zelo močno izraženo povešenostjo kože in izgubo volumna podkožnih tkiv.

Ukrep: napredni kozmetični korektivni postopki in kirurški posegi

Strokovna oskrba:

1. Osnovni ukrepi imajo na tej stopnji poškodb in sprememb zelo omejen učinek. Največ bomo dosegli s souporabo ter večkratno in dolgotrajno uporabo več kozmetičnih metod ustrezne jakosti.

2. Osnovnim ukrepom lahko dodamo polnila, botoks, lipo ling, LED-/IPL-/ablativni/neablativni laser, pri negi preostalih delov telesa pa akustično ali vakuumsko terapijo, metode nekirurške liposukcije in limfno drenažo s presoterapijo.

3. Vsi neinvazivni kozmetični postopki pri tej stopnji kožnih sprememb le omejeno odpravljajo poškodbe in upočasnijo napredovanje, zato sta navadno potrebna posvet in sodelovanje s plastičnim kirurgom, ki lahko ponudi dodatne učinkovite in varne invazivne postopke.

Posameznik ne sme slepo slediti visokoletečim obljubam, temveč mora biti odgovoren do lastnega zdravja in temu primerno poiskati ustrezne, preverjene informacije. Strokovnjaki pa so dolžni slediti dokazano utemeljenim smernicam, izvajati preverjene in varne postopke ter se zavzemati, da nepopolni podatki, nedokazane trditve, oglaševanje in prodaja na kakršenkoli način ne zaobidejo znanstvenih kriterijev ter s tem ogrozijo zdravja. Danes poznamo številne neinvazivne in invazivne kozmetične, medicinske in kirurške postopke, s katerimi preprečujemo, upočasnjujemo ali celo odpravimo starostne spremembe.

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

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

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

t: 0820 08240

Zobozdravnik in pacient mladostnik

Mladostništvo ali adolescenca je obdobje, ki se začne s puberteto in konča z vstopom v odraslost. O začetku in koncu mladostništva so mnenja strokovnjakov različna. Začne se približno z enajstim letom starosti, pri dečkih običajno nekoliko pozneje, konča pa med 20. in 24. letom. V tem obdobju imajo mladostniki nekatere značilne potrebe oziroma težave, kot so potencialna visoka stopnja tveganja za nastanek zobne gnilobe (kariesa), povečana stopnja tveganja poškodb zobovja, neprimerne prehranjevalne navade, strah pred zobozdravnikom, potencialno kajenje in uživanje alkohola ter drog, motnje hranjenja, edinstvene socialne in psihološke potrebe ter še nekaj drugih.

Mladostniki in karies

Mladostništvo predstavlja obdobje povečanega tveganja za nastanek kariesa. Ob izraščaju in še nekaj časa po izrasti zob v ustno votlino so ti (t. i. mladi stalni zobje) bolj dovzetni za nastanek kariesa. Ob spremljajočih okoljskih dejavnikih, kot so nezdrava prehrana, neredni obiski zobozdravnika oziroma celo izogibanje pregledom, neustrezna ustna higiena in še nekateri za to obdobje značilni socialni dejavniki, je tveganje za nastanek kariesa v primerjavi s starejšimi skupinami prebivalstva občutno višje. Zaradi vsega naštetega je pomembno, da zobozdravnik v tem starostnem obdobju še posebej poudarja pozitiven učinek uporabe fluoridnih preparatov (zobnih past, ustnih vod, profesionalnih premazov …) in rednih zobozdravniških pregledov ter pacienta pouči o tveganjih za nastanek kariesa in primerni ustn higieni.

Uporaba fluoridnih preparatov

Kot v vseh obdobjih je tudi v mladostništvu priporočljivo natančno čiščenje zob dvakrat na dan z mehko ščetko, ki ima čim več mehkih ščetin, in zobno pasto z zadostno koncentracijo fluoridov. Pri nekaterih mladostnikih, odvisno od stopnje tveganja za nastanek kariesa, pa je priporočljiva tudi uporaba ustnih vod s fluoridi, s katerimi še dodatno zaščitimo sklenino mladih stalnih zob. Za vse pa je priporočljiv profesionalni nanos fluoridov v obliki fluoridnega premaza, ki ga dvakrat na leto izvede zobozdravnik.

Ustna higiena

Vsi zobje obsegajo pet ploskev, od katerih z zobno ščetko in pasto očistimo le tri. Povedano drugače, mladostnik s pravilno tehniko ščetkanja, ki za čiščenje zob uporablja le zobno ščetko in pasto, očisti le 60 odstotkov zob. Zato je poleg uporabe primerne ščetke in zobne paste s fluoridi priporočljiva tudi uporaba pripomočkov za čiščenje ploskev zob, ki jih samo s ščetko in pasto ne moremo očistiti. Med te pripomočke sodijo nitke, medzobne ščetke in tudi ustne prhe. Z njimi očistimo ščetki nedostopne površine oziroma stične ploskve sosednjih zob. O uporabi za vas najprimernejšega pripomočka se pogovorite z izbranim zobozdravnikom.

Prehrana

Mladostnikom je treba predstaviti tveganja za nastanek kariesa, ki so posledica nezdrave prehrane, med drugim tudi povečanega vnosa enostavnih sladkorjev in pitja pijač, ki poleg sladkorja vsebujejo tudi kisline (t. i. pijače z mehurčki). Te zelo hitro povzročijo razgradnjo sklenine, saj poleg kislin vsebujejo tudi ogromno sladkorja, ki ga bakterije v ustih pretvorijo v kisline, ki dodatno raztapljajo sklenino zob.

Zalivanje fisur

Zalivanje fisur z različnimi materiali je zelo učinkovit preventivni ukrep, tako na mlečnih kot na stalnih zobeh. Fisure zalijemo glede na potrebe posameznega mladostnika s povečanim tveganjem za nastanek kariesa. Tveganje za nastanek kariesa se skozi čas lahko spreminja, zato je ob rednih obiskih priporočljivo oceniti potrebo po zalivanju fisur.

Celostna obravnava mladostnika v smislu zdravja ustne votline od zobozdravnika zahteva tudi izobraževalno komponento, ki se nanaša na posebne težave in potrebe mladostnikov in se osredotoča na specifična vedenjsko-fiziološko povzročena stanja v ustni votlini, skupno odgovornost zobozdravnika in mladostnika za nego in zdravje njegove ustne votline ter posledice mladostnikovega vedenja na zdravje ustne votline.

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

BREZPLAČNI PRVI 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. avgusta 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Doktor svetuje

Mladostništvo je obdobje, v katerem se posameznikov odnos do samega sebe in tudi drugih spreminja. V tem obdobju je pomembna vloga zobozdravnika v smislu motivacije in izobraževanja pacientov, saj lahko ti s primerno ustno higieno in upoštevanjem navodil zobozdravnika ohranjajo optimalno ustno zdravje.
Za optimalno ustno higieno je poleg ščetkanja s pasto s fluoridi nujna tudi uporaba nitke oziroma medzobnih ščetk. Povzeto po AAPD Guideline on adolescent oral health care (Pediatr Dent 2015; 37: 49–56).

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



Telekom Slovenije med poletjem na Hrvaškem omogoča dve opciji za ugoden prenos podatkov

Telekom Slovenije tudi letos svojim uporabnikom mobilnih storitev v poletnih mesecih na Hrvaškem omogoča ugodno ponudbo prenosa podatkov. Tako sta jim vse do 30. septembra v omrežju operaterja Hrvatski Telekom na voljo dve podatkovni opciji: opcija HR-internet z 10 GB prenosa podatkov za 10,95 evra mesečno ter opcija HR-internet Plus z 20 GB prenosa podatkov za 15,95 evra na mesec. S 1. julijem je opcija HR-internet prvič na voljo tudi predplačniškim uporabnikom Mobi.



Naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije se lahko v času akcijske ponudbe odločijo za eno izmed obeh opcij, lahko pa si vklopijo tudi obe opciji hkrati. Na ta način bodo imeli na Hrvaškem na voljo kar 30 GB mobilnega prenosa podatkov za 26,90 evra mesečno.

Ponudba HR-internet velja v omrežju operaterja Hrvatski Telekom (omrežje z imeni HR-CRONET, T-Mobile HR ali HT HR). Po porabljeni zakupljeni količini prenosa podatkov se hitrost prenosa omeji na 64 kb/s. Naročniki lahko izbrano opcijo samodejno uporabljajo tudi na kartici SIM 2, ki si zakupljene količine deli z nosilno številko, na kateri je uporabnik opcijo HR-internet vključil.

Opcijo HR-internet naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije in uporabniki Mobi vključijo tako, da pošljejo SMS z vsebino HR INTERNET na številko 1918, izklopijo pa tako, da na številko 1918 pošljejo SMS z vsebino HR INTERNET NE. Za vklop opcije HR-internet Plus pa naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije na številko 1918 pošljejo SMS z vsebino HR PLUS oziroma HR PLUS NE za izklop opcije. Poslani SMS se obračuna po ceniku.

Izbrana opcija je po vklopu aktivna vse do preklica in se samodejno podaljša v naslednje obračunsko obdobje. Pri tem se opcija HR-internet Plus lahko podaljša najdlje do 30. septembra 2016, medtem ko se opcija HR-internet lahko podaljša do 31. julija 2017, vendar bo s 1. oktobrom 2016 zopet v veljavi redna ponudba HR-internet. Storitev se obračuna za celotno obračunsko obdobje oziroma koledarski mesec, ne glede na datum vklopa ali izklopa opcije.

Naročnikom, ki imajo opcijo HR-internet že vklopljeno, sporočila SMS za vklop ni treba poslati, saj imajo od 1. julija do 30. septembra samodejno vključeno akcijsko ponudbo 10 GB prenosa podatkov za 10,95 evra mesečno.

V kolikor želijo več prenosa podatkov, si lahko dodatno vklopijo še opcijo HR-internet Plus.

V Telekomu Slovenije naročnikom mobilnih storitev, ki opcije HR-internet po izteku akcijske ponudbe ne bodo več potrebovali, svetujejo, da opcijo izklopijo.

Naročniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, ki bodo na Hrvaškem le krajši čas, se lahko za bolj ugodno uporabo mobilnih storitev med gostovanjem odločijo tudi za opcije dodatnega zakupa pogovorov, sporočil in prenosa podatkov. In sicer imajo na voljo opcije EU-zakup (nudi neomejene klice in sporočila ter 1 GB prenosa podatkov), EU 500 (nudi 500 enot, ki se lahko porabijo za klice in/ali sporočila) in EU-internet 500 (nudi 500 MB prenosa podatkov).

Navedene cene vključujejo DDV. Več informacij o ponudbi Telekoma Slovenije je na voljo na www.telekom.si.

Sončna očala



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Na vrata nam trka poletje, mogoče bomo le dočakali kakšen dan brez dežja. Sončni žarki pa ne pripomorejo le k boljšemu razpoloženju, s seboj prinašajo tudi mnoge nevarnosti. K zaščiti pred njimi je skozi evolucijo nekaj prispevala narava sama. Oko leži v orbitalni votlini in je zavarovano z vekami in trepalnicami. Ob svetlobi se zenica skrči, poleg tega pa ob premočni svetlobi pripremo oči. To so naravni mehanizmi za zmanjšanje nevarnosti učinka škodljivih žarkov. Tudi ozonska plast ustavi del škodljivih sevanj, a se koncentracija ozona v stratosferi pri nas vse bolj niža.

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo in oči imajo UV-žarki. Glavni vir UV-sevanja je sonce. UV-sevanje pa ne prihaja samo od sonca, pač pa tudi iz umetnih virov, kot so solariji in laserji.

Nevarni UV-žarki

Škodljivost UV-žarkov je kumulativna, kar pomeni, da se škodljivi učinki z leti seštevajo. Kar 80 odstotkov vsega UV-sevanja dobimo do 20. leta starosti, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajamo že od zgodnjega otroštva dalje.

Sonce oddaja tri vrste UV-žarkov. UVC-žarki, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm), se vsrkajo že v ozonski plasti našega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje. UVB-žarke z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato najmočneje dosežejo površje Zemlje, kadar je sonce najvišje. UVA-žarkov z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino Zemlje doseže 150-krat večja količina UVA- kot UVB-žarkov.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe, ki prodre v oko vse do mrežnice.

Škodljivi učinki UV-žarkov na oko

Akutna učinka UV-sevanja na oko sta fotokeratitis in fotokonjunktivitis, ki sta lahko boleča, ampak vida ne poškodujeta dolgoročno.

Kronična izpostavitev UV-žarkom, v kolikor veliko časa preživite na soncu brez ustrezne zaščite, pa vodi k nastanku:

- sive mrene (povečana motnost očesne leče, ki zmanjšuje ostrino vida);
- makularne degeneracije (sprememba v rumeni pegi, ki prizadene centralni vid);
- rakastih obolenj v očesu (največkrat bazalnocelični karcinom, najpogosteje na spodnjih vekah);
- pingvekule in pterigija (zadebelitve veznice in žilne membrana, ki prerašča roženico).

Zaščita oči pred soncem

Poznamo tri načine zaščite pred sončnimi žarki: izogibanje soncu, zaščitna oblačila in zaščitna sredstva. Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Izpostavljanje soncu moramo še posebej omejiti v opoldanskem času, med 10. in 16. uro, ko je sonce najvišje in so ultravijolični žarki najmočnejši. Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.

Sončna očala

Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem. Priporočljivo jih je nositi tudi v senci ter v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo tudi skozi oblake. Nosili naj bi jih torej vedno, ko smo zunaj, še posebno pa v naslednjih primerih:

- poleti, ko je raven ultravijoličnega sevanja (UVA in UVB) najmanj trikrat višja v primerjavi z zimskim časom;
- ko smo na plaži ali v vodi;
- ko se ukvarjamo z zimskimi športi, še posebno na veliki nadmorski višini;
- če jemljemo zdravila, ki kožo in oči naredijo bolj občutljivo na UV-žarke (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga zdravila, ki povečajo občutljivost kože za UV-žarke).

In …

- glede na čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje);
- po operaciji sive mrene (umetna intraokularna leča predstavlja manjšo zaščito pred UV-žarki);
- sončna očala potrebujejo tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče z UV-zaščito (takšne leče zaščitijo del očesa, ki ga pokrijejo, ne pa celotne veznice in kože vek).

Pri izbiri stekel za sončna očala je najpomembneje, da absorbirajo vso UV- in večino modre svetlobe, pomembno pa je tudi, da so okvirji dovolj veliki in nudijo zaščito s strani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, pa zmanjšujejo bleščanje. Stekla za sončna očala so lahko organska (plastične mase) ali mineralna (steklo). Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti. Fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemnijo. Vedeti pa moramo, da večina vetrobranskih stekel absorbira UV-sevanje, zato tovrstna stekla žal ne potemnijo pri vožnji v avtomobilu.

Z zdravim načinom obnašanja na soncu se bomo pred škodljivimi posledicami UV-žarkov zavarovali sami, obenem pa bomo za zgled svojim otrokom. Želim Vam lepo poletje, naredite si vreme, kakršnega želite!

Doktor svetuje

- Škodljivi učinki UV-žarkov se z leti seštevajo, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajamo že od zgodnjega otroštva dalje.
- Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom.
- Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.
- Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem.
- Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci ter oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

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

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

OČESNA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za celovit pregled
pri specialistu oftalmologu

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

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

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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



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

Farmacevt svetuje

Vprašanje:

Spoštovani, približuje se čas dopustov. Vsako leto tik pred zdajci premišljujem, kaj od zdravil je treba vzeti na pot. Ali obstaja kakšen paket ali pa če mi lahko priporočate, kaj vzeti s seboj na tritedenski oddih po jadranski obali, glede na to, da imam tudi že večje otroke (10 in 13 let)?

Odgovor:

Pred odhodom na potovanje je priporočljivo, da pripravimo potovalno lekarno. V potovalno lekarno sodijo zdravila proti bolečini in povišani telesni temperaturi, kot sta paracetamol in ibuprofen. Ob pojavu morebitnih alergij se svetujejo antihistaminiki, npr. loratadin ali cetirizin. Za lajšanje pikov insektov ali ožigov meduz pa lahko uporabimo gel z dimetindenom ali izvlečkom kamiličnega cveta. Na potovanjih so pogoste prebavne težave, zato se svetuje uporaba elektrolitov za nadomeščanje tekočine v primeru driske ali bruhanja in tudi probiotikov v primeru driske. Zgago in pekoč občutek v želodcu blažimo z antacidi kot tudi z zdravili, ki vsebujejo pantoprazol ali ranitidin. V primeru potovalne slabosti si lahko pomagamo z zdravilom, ki vsebuje difenhidramin. Seveda je najpomembneje, da s seboj vzamemo zdravila, ki jih uporabljamo v redni terapiji.

V potovalno lekarno sodijo tudi obliži, povoji, antiseptično mazilo in mazilo za lajšanje opeklin. Za preprečevanje okužb se svetujejo antiseptična pršila ali robčki za razkuževanje rok. Prav tako je obvezna krema z visokim faktorjem zaščite proti soncu kot tudi krema za saniranje sončnih opeklin. Treba je uporabljati tudi zaščito pred komarji, klopi in ostalim mrčesom, ki so lahko prenašalci različnih bolezni.

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.

AloePharma

Izdelki iz aloje vere za vso družino

- Kozmetični izdelki so nežni in primerni tudi za najbolj občutljivo kožo.
- Uporablja jih lahko vsa družina.
- Osnova vseh izdelkov je čisti 100% gel, pridobljen iz notranjega dela listov aloje vere.
- Postopek pridobivanja gela poteka ročno in brez pasterizacije.
- Pridelava aloje vere poteka v nadzorovanih in certificiranih nasadih za organsko pridelavo.
- 100% alojin sok je inovativen dodatek prehrani, ki omogoča ohranjanje dobrega počutja.



LEKARNA LJUBLJANA

Izdelki kozmetične linije AloePharma so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni **Lekarna24ur.com**.
www.lekarnaljubljana.si

Resnice o kremah za zaščito pred soncem

Zaščita pred škodljivim delovanjem sončnega UV-sevanja temelji na treh ukrepih. Najprej poskrbimo za izogibanje izpostavljanju soncu v času njegove največje moči, to je med 10. in 16. uro. Nato sledi zaščita kože in oči z ustreznimi oblačili, pokrivali in sončnimi očali. Šele tretji ukrep varnega obnašanja na soncu je uporaba pripravkov z zaščitnim faktorjem.



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

Izdelki za zaščito pred soncem morajo biti širokospektralni – to pomeni, da ščitijo tako pred UVB- kot tudi pred UVA-žarki. Zaščita pred UVB-žarki je označena s SPF (Sun Protection Factor, zaščitni faktor, ZF), zaščita pred UVA-žarki pa je označena z oznako PFA (Protection Factor of UVA, zaščitni faktor UVA). SPF je razmerje med odmerkom UVB-sevanja, ki povzroči minimalno rdečino na zavarovani koži, in odmerkom UVB-sevanja, ki povzroči minimalno rdečino na nezavarovani koži. Zaščitni faktor nam torej pove, za kolikokrat se podaljša čas zaščitenosti kože, ne da bi dobili opekline. Čas do pojava opekline je odvisen predvsem od individualne občutljivosti kože in jakosti UV-sevanja.

Kako je določen zaščitni faktor?

Zaščitni faktor izdelkov za zaščito pred soncem proizvajalci po predpisanem postopku določijo za vsak pripravek posebej, ker ni odvisen le od vrste, koncentracije in kombinacije uporabljenih UV-filtrov, ampak tudi od mazilne podlage in debeline plasti zaščitnega izdelka, ki ga nanesemo na kožo. Evropska regulativa predpisuje metodo testiranja, kjer določamo energijo UVB-sevanja, ki je potrebna za pojav rdečine pri prostovoljcih ob nanosu 2 mg preiskovanega izdelka na cm2 kože. Stopnja zaščite pred UVB-žarki (SPF) mora biti poleg številčne oznake tudi opisna (glej tabelo). Izdelki s SPF manj kot 6 ne smejo biti označeni z oznako, da ščitijo pred soncem.

Opisna oznaka	Označeni zaščitni faktor (SPF)
Nizka zaščita	6
	10
Srednja zaščita	15
	20
Visoka zaščita	25
	30
	50
Zelo visoka zaščita	50+

Zaščitni faktor UVA (PFA oziroma PPD, Persistent Pigment Darkening) je razmerje med minimalnim odmerkom UVA-sevanja, potrebnim za obstojno pigmentacijo na zaščiteni koži, in minimalnim odmerkom UVA-sevanja, potrebnim za obstojno pigmentacijo na nezaščiteni koži. Zaščita pred UVA-žarki mora biti vsaj 1/3 zaščite pred UVB-žarki. V tem primeru izdelek ščiti pred širokim spektrom UV sevanja in nosi posebno oznako – simbol UVA v krogcu.

Ali lahko zaščitni izdelek zagotavlja popolno zaščito?

Na izdelkih za zaščito pred soncem ne sme biti napisano, da zagotavljajo popolno zaščito pred soncem. Izdelek s SPF 15 absorbira 93 % UV-žarkov, izdelek s SPF 30 97 %, izdelek s SPF 50 pa 98 %. Tako noben zaščitni pripravek v popolnosti ne zadrži UV-žarkov, zato oznaka, večja od SPF 50+, ni dovoljena. Najnižji zaščitni faktor, ki ga priporoča Svetovna zdravstvena organizacija ne glede na raso in občutljivost oziroma fototip kože, je SPF 15. Pri ljudeh z občutljivo, svetlo poltjo mora biti višji. Označeno vrednost zaščitnega faktorja dosežemo le, ko na kožo nanesemo enakomerno debelino zaščitnega pripravka, kot je predpisan v testnih pogojih, to je 2 mg/cm2. To pomeni, da odrasel človek potrebuje 35 ml izdelka za nanos na celo telo. Na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo z vratom je treba nanesti 1 čajno žličko (5 ml) pripravka. Z raziskavami so ugotovili, da uporabimo le polovico ali tretjino te priporočene količine, zato je zaščita precej slabša, kot je navedeno na embalaži izdelka. Dermatologi zato svetujemo uporabo visokega ali zelo visokega zaščitnega faktorja, ki ob tanjšem nanosu še vedno nudi zadovoljivo zaščito.

Kaj je učinkovina v zaščitnih izdelkih?

To so UV-filtri, ki jih delimo na anorganske ali mineralne, ki odbijajo UV-sevanje, in organske ali kemijske, ki absorbirajo UV-žarke. Izdelki za zaščito pred soncem običajno vsebujejo kombinacijo več UV-filtrov, saj s tem dosežemo širši spekter UV-zaščite. Anorganski filtri odbijajo tako UVB- kot UVA-žarke, vendar je zaščita pred UVA-svetlobo slabša. Mednje sodita titanov dioksid in cinkov oksid. Njihova glavna težava je, da puščajo bele madeže na koži in so kozmetsko manj sprejemljivi. Zato so z razvojem nanotehnologije proizvajalci v sredstva za zaščito pred soncem začeli vgrajevati anorganske filtre v obliki nanodelcev (velikosti manj kot 100 nm). Obstaja še ne povsem raziskana skrb o toksičnosti nanodelcev. Proizvajalci se zaradi nejasnosti v zvezi z varnostjo nanodelcev vračajo k uporabi večjih delcev. Organski filtri se pod vplivom UV-svetlobe kemijsko spreme-

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

nijo in absorbirajo njeno energijo. Delimo jih v več skupin glede na kemijsko sestavo. Nekateri bolje ščitijo v območju UVB-, drugi v območju UVA-žarkov. Za zaščito v celotnem spektru jih je treba med seboj kombinirati.

Kakšne so oblike zaščitnih izdelkov?

Izdelki za zaščito pred soncem so na voljo v zelo različnih oblikah in teksturah – v obliki losjonov, krem, hidrogelov, pršil in stikov. Različne podlage omogočajo izbiro izdelka glede na tip in občutljivost kože, poraščenost oziroma del telesa, ki ga želimo zaščititi. Za suho kožo so primerne kreme oz. losjoni. Za mastno kožo so primerni manj mastni fluidi oziroma geli. Stiki so namenjeni zaščiti manjših površin kože, kot so ustnice in nos. Pršila so enostavna za nanašanje, vendar obstaja nevarnost nezadostne količine nanešenega zaščitnega sredstva.

Kdaj in kako pogosto uporabimo zaščitni izdelek?

Pripravek na kožo nanesemo 20–30 minut pred načrtovanim izpostavljanjem soncu, da se enakomerno razporedi po celi površini kože, in nanos zaščitnega sredstva obnavljamo na dve do tri ure oziroma takoj po kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo. Zaščiti pri plavanju in drugih vodnih športih so namenjeni vodoodporni pripravki, ki ohranijo svojo učinkovitost po dvakratni 20-minutni potopitvi v vodo. Zelo vodoodporni izdelki so po štirikratni 20-minutni potopitvi v vodo še vedno ustrezno učinkoviti.

Ali lahko zaščitni izdelki povzročajo alergijo?

Lahko, vendar zelo redko. Pogosteje kot UV-filtri lahko alergijske in toksične reakcije povzročajo druge sestavine, kot so dišave, barvila in emulgatorji, zato se jim skušamo pri občutljivi koži in koži otrok izogibati.

Ali lahko zaščitni izdelki povzročajo kožnega raka?

Ne. Zaenkrat ni znanstvenih podatkov, ki bi potrdili to trditev. Dokazano pa je, da kožnega raka povzroča prekomerno izpostavljanje soncu in uporaba solarijev.

Ali lahko zaščitni izdelki preprečijo kožnega raka?

Raziskave poročajo, da z redno uporabo zaščitnih izdelkov zmanjšamo možnost za pojav nekaterih vrst kožnega raka, predvsem ploščatoceličnega karcinoma pa tudi melanoma.

Kako je z uporabo zaščitnih izdelkov pri otrocih?

Izpostavljanje UV-sevanju v otroštvu poveča tveganje za razvoj kožnega raka kasneje v življenju. Dojenčkov do šestega meseca ne izpostavljamo soncu, do drugega leta starosti pa poleg mehanskih zaščitnih sredstev izbiramo zaščitne kreme z mineralnimi filtri z visokim zaščitnim faktorjem.

Kaj storiti po izpostavljanju soncu?

Po izpostavljanju soncu na kožo nanesemo gele ali emulzije z antioksidanti, ki z nevtralizacijo prostih kisikovih radikalov zmanjšajo okvaro celic. Antioksidanta, ki se pogosto uporabljata, sta vitamina E in C. Pripravki za nego kože po izpostavljanju soncu vsebujejo tudi protivnetne učinkovine, kot je na primer dekspantenol.

Izdelek, ki ga zdravniki v 11 evropskih državah največkrat svetujejo za nego nosečniških strij in pooperativnih brazgotin.



Bio-Oil je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz **brazgotin, strij in neenakomerne polti.**

Bio-Oil **izboljšuje prožnost kože** in s tem **zmanjšuje tveganje za nastanek nosečniških strij**. Uporabljamo ga dvakrat dnevno od začetka drugega trimesečja.

Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito **neguje tudi zrelo in izsušeno kožo.**

Primerno tudi za **redno dnevno nego kože.**

Izdelek Bio-Oil je **dobitnik 284 priznanj za nego kože** (www.bio-oil.com/sl/product/accolades).

Bio-Oil vsebuje naravni zaščitni faktor 2 (SPF 2) in ima sposobnosti zaviranja rdečine, povezane z vnetjem, ki je posledica škodljivega vpliva sonca. Zato priporočamo za sončenje naslednje: pred nanosom izdelka s širokim spektrom zaščite (SPF >15) najprej nanesite na kožo Bio-Oil.



Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran **www.bio-oil.com/sl.** Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo.

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

Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Potovalna lekarna za kronične bolnike in otroke

Poletje je tu in čas je za počitnice, a tudi med dopustom je treba misliti na zdravje. Pri načrtovanju potovanja morajo biti še posebej pozorni kronični bolniki in tisti, ki se na pot odpravljajo z otroki.



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



Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju bivanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah.

Brez tega ne gre

Ne glede na destinacijo je priporočljivo v potovalno lekarno uvrstiti zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, zdravila proti prebavnim motnjam, rehidracijske praške, tablete za prečiščevanje vode, zdravilo proti potovalni slabosti, zdravila proti alergijam in prvo pomoč, ki mora vsebovati

Magnezij, ki zleze pod kožo

Ste kandidat za dodatek magnezija?

Da Ne Ukvarjam se s športom in se obilno potim.

Da Ne Sem starejši in se slabo prehranjujem.

Da Ne Sem v stresu, trzajo mi veke in čutim razbijanje srca.

Da Ne Redno uživam diuretike.

Da Ne S prehrano ga zaužijem okrog 400 mg, saj pojem slabe pol kilograma grenke čokolade ali več kot kilogram banan.





Magnezij je pomemben mineral, ki prispeva k ravnotežju elektrolitov v organizmu, delovanju mišic, vključno s srčno mišico in ohranjanju zdravih zob in kosti. Magnezij prispeva k sproščanju energije pri presnovi, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delovanju živčevja ter k normalnemu psihološkemu delovanju.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Brezplačni vzorec GrandeMag Direkt lahko naročite na www. fidimed.si ali na 080 32 35.

Za mišice, srce in živčevje

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

FIDIMED

CRN00216-03, julij 2016

sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo, škarjice in termometer. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept. Za nekatera zdravila boste potrebovali zdravnikov (beli) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Na potovanje nikoli ne jemljite rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji ali znanci ali ste jih kupili preko interneta. Za njihovo primerno shranjevanje, kakovost, varnost in učinkovitost vam nihče ne jamči. Kadar se odločite za nakup zdravil v tujini, jih kupite pri farmacevtu, ki vam bo ustrezno svetoval glede uporabe zdravila, in se prepričajte, da imajo zdravila originalna navodila in opozorila o uporabi.

Ko se na pot odpravi kronični bolnik ...

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni ...) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …).

Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za 2 tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeno naj bo tovarniško in generično ime zdravila in



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 DTXVBO12016 / KRAFTWERK

odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov osnovne bolezni, bodo te informacije neprecenljive.

V izogib težavam na meji potrebujete zdravniško potrdilo v primeru prenašanja uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina, seta za samopomoč ob alergični reakciji ali piku žuželke. Srčni bolniki naj s seboj vzamejo tudi kopijo zadnjega elektrokardiograma (EKG), ki bo v primeru nujnega stanja v veliko pomoč pri zdravstveni obravnavi na tujem.

Na počitnice z otroki

Še posebej natančno pa moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke v kraju, kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termo posodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.



Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte tudi sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem.

Okužbe dihal in zaščita pred soncem

Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z < 30 % DEET. Kemoprofilaksi z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil.

Na potovanju otrokom grozijo tudi poškodbe, zato morajo starši še posebej upoštevati varnostne ukrepe. Seveda jih je treba ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Otrok ne izpostavljajte soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Ne pozabite, da mora otrok popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju, v stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedežu.

Uživajte in srečno pot!

Doktor svetuje

- *kronični bolniki naj se pred potjo posvetujejo z osebnim zdravnikov, pred eksotičnimi potovanji je priporočljiv posvet v ambulanti za potnike;*
- *pred daljšimi potovanji je priporočljiv pregled pri zobozdravniku;*
- *pri otrocih poskrbite za ustrezno hidracijo in jih ne izpostavljajte soncu;*
- *zdravila moramo hraniti na primerni temperaturi, jih zaščititi pred svetlobo in vlago, izven dosega otrok;*
- *ne pozabite na zdravstveno kartico, ustrezna zavarovanja za tujino, potrdilo o opravljenih cepljenjih;*
- *količina zdravil za kronične bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za dva tedna več v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja;*
- *o materialih in zdravilih v potovalni lekarni ter dopolnitvi osnovne potovalne lekarne se posvetujte z osebnim zdravnikom, zdravnikom v ambulanti za potnike ali pediatrom.*

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



TANTUM VERDE®

Premrzel sladoled...
Vsako leto ista pesem.

Prehlad, boleče grlo, dražeč kašelj?

TANTUM VERDE IMA REŠITEV!



Ali je že v vaši potovalni lekarni?

Pravzaprav **2** rešitvi.

- → **Pršilo 30 ml**
- → **Pršilo 15 ml**



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

Zdravilo se izdaja brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Imetnik dovoljenja za promet: Angelini Pharma Österreich GmbH, Avstrija
Predstavnik: Angelini Pharma d.o.o., Koprska ulica 108 A, Ljubljana

ANGELINI



O fizioterapiji se je z nami pogovarjala EVA URŠEJ, prof. šp. vzg., dipl. fiziot.

Gibanje in nasmeh za boljšo prihodnost

Šport ji je bil položen v zibelko in je še danes del njenega vsakdana. Na gimnazijo se je vpisala samo zato, ker si je želela študirati na Fakulteti za šport, kaj drugega je niti ni zanimalo. Med študijem pa si je zaželela razširiti obzorja in pridobiti dodatna znanja, ki bi bila še vedno povezana s športom, a bi ji hkrati omogočala pomagati ljudem. Tako je vpisala vzporedni študij na Zdravstveni fakulteti, smer fizioterapija.

Kako se je začela vaša poklicna pot po zaključku študija?

Najprej sem nekaj let delala na Ortopedski kliniki v Ljubljani, nato pa sem kot respiratorna fizioterapevtka v UKC Ljubljana pridobila zelo dragocena znanja in izkušnje, ki jih verjetno ne bi mogla nikjer drugje (delo s pljučnimi bolniki in v perioperativni intenzivni medicini). Poleg »redne« službe sem v vseh teh letih pomagala tudi številnim reprezentancam, klubom in individualnim športnikom (moška odbojkarska reprezentanca, moška in ženska smučarska reprezentanca, rokometni klubi ...), bila članica odprave na mladinskih olimpijskih igrah, sodelovala na različnih športnih kampih za mlade ipd. Po več letih dela v javnem zdravstvu pa sem se potem odločila, da bi ljudem rada pomagala na svoji samostojni poti, v svoji fizioterapevtski ambulanti, ki jo sedaj vodim na Kliniki Doktor24.

Je bila to dobra odločitev? Večina ljudi si ne bi »upala« službe v javnem sektorju zamenjati za privatni sektor ...

Verjetno ena najboljših do sedaj (nasmeh). Javno zdravstvo trenutno zaradi omejenih finančnih in kadrovskih zmožnosti žal ne omogoča dela v takem obsegu, kot bi si ga sama želela. Zaradi časovne omejitve se pacientom nisem mogla vedno posvetiti toliko, kot bi potrebovali, tudi pri uporabi pripomočkov, aparatov in materialov sem bila omejena, novosti se uvajajo zelo počasi (če so sploh sprejete in odobrene s strani vodilnih) ... Delo na Kliniki Doktor24 pa mi vse to omogoča, novosti so zelo zaželene, s časom pa praktično razpolagam sama, kar pomeni, da lahko ljudem pomagam z vsem svojim znanjem in z vsemi sredstvi, ki jih imam na voljo.

Predvidevam, da se vaše izobraževanje ni končalo z diplomama?

Res je. Zaključujem doktorski študij Kineziologije in kot zunanja strokovna sodelavka sodelujem pri pedagoškem procesu na Fakulteti za šport, kar od mene »zahteva« nenehno izobraževanje in raziskovanje, to pa mi je pisano na kožo. Menim namreč, da je za kvalitetno delo vedno treba iskati nove možnosti, poizkušati nove metode in tehnike ter jih potem prenesti še v prakso. Zato neprestano preučujem strokovno literaturo, iščem novosti na področju fizioterapije, se učim novih, dodatnih metod zdravljenja, ki bi lahko še bolj pripomogle k hitrejšemu izboljšanju zdravstvenega stanja pacientov. Trenutno se udeležujem izobraževanj na področju Ortopedske medicine in manualne terapije ter kranio-sakralne terapije.

S kakšnimi težavami se ljudje obračajo na vas? So vaši pacienti samo športniki ali tudi »običajni« delavci in starejši ljudje?

Na Kliniki Doktor24 imamo zelo različne paciente z zelo različnimi težavami. Trudimo se pomagati vsakomur, ne glede na starost, telesno pripravljenost, poklic ... Nekateri so doživeli travmo, poškodbo, nesrečo, okrevajo po operaciji, vse več pa je tudi takih, ki čutijo močne bolečine zaradi ponavljajočih se nepravilnih gibov, položajev, slabe drže, stresnega načina življenja ali celo nepravilno rehabilitiranih prejšnjih poškodb.



Pridejo vsi z že postavljeno diagnozo (od zdravnika) ali pride kdo direktno k vam?

Večina ljudi ob hudih bolečinah, še posebej pa po poškodbi, tako ali tako obišče zdravnika, ki opravi pregled in diagnostične slikovne metode (RTG, UZ, MRI). Ostalim pa to svetujem tudi sama, saj je to pravilna pot. Zdravniki so tisti, ki postavljajo diagnozo, fizioterapevti pa sodelujemo pri zdravljenju, rehabilitaciji.

Kako pa se odločite, kaj pacient potrebuje oziroma kaj mu bo najbolj pomagalo?

Z vsakim, ki pride v mojo ambulanto, se najprej pogovorim; na ta način izvem, kakšne so pravzaprav njegove težave in kako jih sam doživlja, kje ga omejujejo. Po pregledu zdravniške dokumentacije še sama opravim fizioterapevtske teste in meritve, na podlagi katerih se odločim za vrsto terapije, seveda s privoljenjem pacienta. Tudi načrt in cilj fizioterapije vedno določam skupaj s pacientom.

Katere vrste terapije pa izvajate?

Najpogosteje uporabljam manualno terapijo. To je sicer precej širok pojem, ki zajema različne metode in tehnike: sklepna mobilizacija, obravnava miofascialnih prožilnih točk (»trigger point«), že prej omenjena kranio-sakralna terapija, tudi terapevtska masaža in ročna limfna drenaža sta obliki manualne terapije ... Poleg manualne terapije se mi zdi zelo pomembna tudi kinezioterapija, kamor spadajo različne terapevtske vaje – vaje za moč, raztezne vaje, tudi pasivne vaje/razgibavanje in aktivne asistirane vaje, vaje za propriocepcijo, ravnotežje, stabilizacijo, koordinacijo itn. Kot pomoč in boljši učinek terapije pa seveda uporabljam tudi različne aparate in pripomočke: terapijo z udarnimi globinskimi valovi, radiofrekventno (»Tecar«) terapijo, ultrazvok, elektrostimulacijo, vakuum ...

Vsi bi si želeli čim prej okrevati, zato imajo verjetno precej velika pričakovanja?

Predvsem si vsi želijo živeti brez bolečin. To je tisti glavni razlog, zaradi katerega ljudje pravzaprav obiščejo zdravnika. Če se nekdo na primer z roko ne bo mogel popraskati po hrbtu, ne bo poiskal pomoči. Ko pa bo začutil bolečino, bo zelo hitro pri zdravniku. Pričakovanja so torej nagnjena predvsem v smer odprave bolečine. Na žalost pa se premalo ljudi zaveda, da je pomembno še marsikaj drugega in da se veliko da narediti tudi preventivno, da do bolečine sploh ne pride.

Vam poleg dela na Fakulteti za šport in v fizioterapevtski ambulanti ostane še kaj prostega časa? Kako ga izkoristite?

Prostega časa sicer res nimam v izobilju, a ga poskušam izkoristiti kar se da aktivno; šport me namreč napolni z energijo in mi da novih moči za delo z ljudmi. Na ta način tudi ohranjam dobro psihofizično kondicijo, da sem lahko pri svojem delu kar najbolj učinkovita.

Kaj je tisto, kar bi svetovali vsem ljudem?

Naj poslušajo svoje telo in ga spravijo v gibanje, saj si človeško telo gibanja želi. In naj se veliko smejejo, ker je »smeh pol zdravja«.

V naslednjem prispevku bo fizioterapevtka in profesorica športne vzgoje Eva Uršej podrobneje predstavila različne oblike manualne terapije, ki dajejo odlične rezultate pri zmanjševanju bolečine, povečevanju gibljivosti, sproščanju mišic ...

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

FIZIOTERAPIJA

10 % nižja cena za pregled in terapije

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



GOBE!

Poletje je čas, ko rastejo gobe. Mnogi so zagnani gobarji in pri mnogih so gobe v hladilni skrinji pogosta reč. Pa jih res znamo dobro uporabiti?



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Ajdova kaša z jurčki (in lisičkami)

Za 3 osebe potrebujemo:

- 15 dag ajdove kaše
- 20–30 dag jurčkov in lisičk (za alternative glej pripis na
- koncu recepta)
- 1 srednje veliko belo (mlado) čebulo, 2–3 stroke česna
- 2 dcL smetane za kuhanje
- 1 dcL kisle smetane
- Olivno olje, maslo, sušen peteršilj, timijan, sol, poper

Najprej očistimo in narežemo gobe ter jih za minuto do dve pokuhamo v vreli vodi. Tudi, če so iz hladilne skrinje in so že bile blanširane svetujem, da jih na hitro pokuhamo, saj na ta način izgubijo »okus po zmrzovalniku«.

Na dveh žlicah olivnega olja in za prst debeli rezini masla na manjšem do srednjem ognju popražimo čebulo, da postekleni (solimo vmes, ko se praži); dodamo nasekljan česen, ko zadiši, dodamo še gobe. Med mešanjem pražimo. Če so presuhe, dodajmo žlico olja ali malo masla. Po kakšnih 5 minutah začinimo s peteršiljem in timijanom (predvsem slednji dobro poudari okus gob, druga sredozemska zelišča pa v njih ne sodijo). Po slabih 10 minutah zalijemo s smetano za kuhanje (ker ima manj maščobe od običajne sladke smetane) in kislo smetano, ki smo jo pred tem dobro zmešali s kakšnim dcL hladne vode, popramo in po potrebi (poskusimo!) dodamo sol. Pustimo, da zavre in na manjšem ognju zelo počasi kuhamo vsaj eno uro (najbolje dve). Če se zmes preveč zgosti, prilijemo malo vode in malo mleka. Vmes operemo ajdovo kašo in jo v soljenem kropu kuhamo približno 15 minut (naj bo dobro zmehčana) ter jo odcedimo. Na koncu previdno vmešamo kuhano kašo v gobovo omako, lahko dodamo drobno nasekljan svež drobnjak, in postrežemo. Zraven gre odlično zelena solata. Jed je lahko samostojna glavna jed, predjed ali pa priloga pečenemu mesu.

Dober tek!

Da ne bi bili prikrajšani tisti, ki so jim jurčki in lisičke nedosegljivi, je »nadomestek« več kot soliden. Uporabimo lahko rjave šampinjone, za dodatek okusa pa poleg smetane vmešamo še malo gostejšo mešanico za pripravo juhe iz jurčkov in lisičk (juha »iz vrečke«); potrebujemo zgolj kakšno žlico do dve vsebine iz vrečke ter 2 dcL hladne vode.

Promocijsko besedilo

Naravni izdelki Bio Zone iz Mercatorja za uspešen dan

Mercator s svojo novo znamko ekoloških izdelkov Bio Zone ponuja 100 % naravne izdelke, potrjene kakovosti. Izdelki so izključno ekološkega izvora. To pomeni, da so pridelani po principih ekološkega kmetijstva, brez uporabe genske tehnologije, fitofarmacevtskih sredstev in umetnih gnojil. Izdelki ne vsebujejo umetnih barvil in arom.

V široki ponudbi izdelkov Bio Zone boste našli sveže sadje in zelenjavo, suho sadje in oreške, mlevske izdelke, žita za zajtrk, kakav, kakovostna rastlinska olja, omake in še in še. Posebnost ponudbe so mlečni izdelki, sveže mleko, sir in jogurti, ki so vsi iz 100 % nehomogeniziranega slovenskega mleka. Slovenskega porekla so tudi jajca Bio Zone s Kozjanskega, kjer med Bohorjem in Lisco leži planota Planina pri Sevnici, ki združuje 16 vasi. Jajca so znesle kokoši iz ekološke reje, ki jim je omogočen dostop na prosto, v hlevu pa imajo poseben prostor za valjenje in počitek.

V ponudbi boste našli tudi kakovostne ovsene in riževe napitke 100 % rastlinskega izvora, brez laktoze in brez dodanega sladkorja. Narejeni so iz nezdrobljenih zrn riža in ovsa evropskega porekla Rastlinski napitki so namenjeni ljudem s preobčutljivostjo oziroma alergijo na mleko in veganom, pa tudi vsem, ki jih preprosto obožujejo. Napitki iz soje so prehransko zelo bogati, saj vsebujejo mnogo kvalitetnih beljakovin. Rastlinske napitke uporabljamo kot pijače in pri pripravi številnih jedi: juh, kosmičev, sladoledov in številnih sladic. Ti napitki so bogati predvsem z ogljikovimi hidrati - naravno prisotnimi sladkorji in vlakninami. Tako jedi, ki jih pripravljamo z žitnimi napitki, pogosto sploh ni potrebno sladkati.

Ekološki izdelki Bio Zone so vam tako zdaj še bolj dostopni, tudi cenovno. Samo v Mercatorju.



BIO ZONE

Naravno zame



100 % naravni izdelki potrjene kakovosti.
Samo v Mercatorju, po dostopnih cenah.

Mercator

Poslovni sistem Mercator, d. d., Dunajska 107, Ljubljana

Cel dan sveže in spočite noge



Linijo Erbaven® Lahke noge sestavljajo **Erbaven Fresh Gel** in sedaj tudi **revolucionarni Erbaven obliži**, ki s principom postopnega sproščanja učinkovin **delujejo kar 8 ur.** Številčnost naravnih učinkovin, kot so centela, borovnica, bodeča lobodika in divji kostanj omogočajo sproščene noge takoj po nanosu. Hitro vpijajoči Erbaven Fresh Gel zagotavlja **sveže in spočite noge** skozi cel dan. Erbaven obliži pa bodo nepogrešljiva in hitra rešitev za težke noge, ko boste na poti ali vam primanjkuje časa.

Nad mišične krče z magnezijem



Magnezij prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delovanju mišic in živčnega sistema, ohranjanju zdravih kosti ter ravnotežju elektrolitov. Prav tako ima vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic. NOW Magnezijev citrat je telesu prijazen, saj je v svoji organski obliki lažje prebavljiv in se bolje absorbira kot druge oblike magnezija. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.



Čutite bolečine, zategnjenost mišic, slabšo gibljivost sklepov, stres ali pa ste morda v kratkem utrpeli poškodbo? Zaupajte strokovnjakom v Termah Zreče. Izberite FIZIOTERAPIJO „TAKOJ“.

Specialna fizioterapevtska obravnava z uporabo specialnih manualnih tehnik v kombinaciji z elektroterapijo, ultrazvočno terapijo ali laserjem vse do 31. 08. 2016 2 + 1 gratis. Poleg standardnih rehabilitacijskih postopkov v procese zdravljenja vključujemo strokovne specialnosti, kot so Cyriax, Trigger, nevromišični taping, manipulacija fascije, izokinetično testiranje in treniranje mišic, ocena in trening ravnotežja ter proprioceptivna terapija. (www.terme-zrece.eu)



Za bolj zdrava jetra

Vas zbada pod desnim rebrnim lokom, se vam nabira maščoba okrog trebuha, ste pogosto utrujeni, vas napihuje, srbi koža?

Mastna hrana, cigarete, zdravila, alkohol … vse to negativno vpliva na naša jetra. Razbremenite jih z vrhunskim izvlečkom pegastega badlja za zelo konkurenčno ceno. **SiliFit, da bodo jetra delovala s polno močjo**. Dovolj je le 1 kapsula na dan, saj se pegasti badelj **iz SiliFita 5-krat bolje vsrka v celice** kot pri ostalih izvlečkih, kar je znanstveno dokazano. **Privoščite svojim jetrom malo predaha s SiliFitom**. Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: 03 56 300 22 in 040 214 620.

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



NOVO:
OPCIJA
EU-ZAKUP*

PAKET
MODRI PLUS

možnost **4 mobilnih številk***

opcija zakupa **brezskrbne mobilne komunikacije v državah EU***

programska opcija brezplačno*:
VOYO HBO pickbox

Zagotovite si brezskrbno komunikacijo za vso družino, sedaj tudi v tujini. Paket Modri Plus vam prinaša **neomejene klice in sporočila v vsa slovenska omrežja,** do **4 mobilne številke** in novost - možnost **zakupa brezskrbne mobilne komunikacije v državah EU z opcijo EU-zakup**, ki vključuje **neomejene klice in sporočila ter 1 GB prenosa podatkov v vseh državah EU.** Paket vsebuje tudi hiter internet, vrhunsko televizijo z brezplačno programsko opcijo (HBO, VOYO, Pickbox, Minimax+, ...) in zanesljivo fiksno telefonijo. Vse to v enem paketu po ugodni ceni že od 63,95 EUR/mesec*.

Naj vas nič ne ustavi.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Mesečna naročnina 63,95 € velja za paket Modri Plus z vključeno eno mobilno telefonsko številko ter z akcijsko ponudbo: novim naročnikom širokopasovnih storitev, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, se prizna 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 12 mesecev, obstoječim nevezanim naročnikom, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, se prizna 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 6 mesecev. Akcijska ponudba velja od 21. 3. do 31. 8. 2016 in se izključuje z ostalimi akcijami. Paket Modri Plus vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, in dodatno programsko opcijo po izbiri, internet SiOL s hitrostjo do 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje 1.000 minut v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 10 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Dodatno programsko opcijo po izbiri (razen programskih opcij Eksplozivni, Eksplozivni+ in Dajmedol+) lahko naroči naročnik ob sklenitvi paketa, kasnejša menjava brezplačnih programskih opcij pa je možna le na pisno ali ustno zahtevo. Ob naročilu druge programske opcije, ki je dražja, ta samodejno ne postane brezplačna. Pri paketu je možno skleniti do tri dodatna naročniška razmerja s svojo mobilno telefonsko številko na mobilnem delu paketa - Druga številka, ki koristi mobilne količine nosilnega paketa Modri Plus, z mesečno naročnino 12 EUR (za posamezno naročniško razmerje). Opcija EU-zakup ni vključena v paket, vklopi se s poslanim SMS sporočilom EU ZAKUP na 1918 in velja pri mobilnih operaterjih v državah EU-območja (ne veljajo v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije ter pri operaterjih, ki delujejo izključno na ladjah in letalih). Akcijska cena opcije EU-zakup 5,95 EUR velja v promocijskem obdobju od 1. 6. do vključno 31. 8. 2016. Od 1. 9. 2016 velja redna cena opcije 10,95 EUR. Enote opcije EU-zakup se porabljajo za dohodne in odhodne klice znotraj držav EU-območja in v Sloveniji ter za sporočila SMS. Po porabi enot namenjenih prenosu podatkov v opciji EU-zakup uporaba prenosa podatkov v EU-območju ni več mogoča. Opcija EU-zakup velja do preklica. Naročniško razmerje s paketom Modri Plus lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki, v akcijskem obdobju od 21. 3. do 31. 8. 2016. Nov naročnik širokopasovnih storitev je vsak naročnik, ki sklene pogodbo, pri tem pa je izpolnjen pogoj, da v omrežju Telekoma Slovenije priključek na njegovem naslovu in njegovi številki stanovanja v preteklih šestih mesecih ni bil zaseden.Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, vključno z vezavo naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana