Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 28, Avgust 2016



POGOVOR

Marija Snežna Paulin Košir, dr. med., specialistka onkologinja radioterapevtka

Tema meseca

Sečila - poletne težave

Dehidracija

Kolikor gre ven, mora nazaj noter

Pomembno je, da se med zdravnikom in pacientom vzpostavi odnos, da pacient zaupa zdravniku

NEDELJSKI

AUDIO BM

Best & More for hearing

SLUŠNI APARATI

V AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH ZAGOTAVLJAMO
VEČ ZA VAŠ SLUH NA ENEM MESTU

• SLUŠNI APARATI PRIZNANIH BLAGOVNIH ZNAMK UNITRON in SONIC



DISKRETNOST
VRHUNSKA KAKOVOST
DOSTOPNA CENA

reddot award 2016 winner





Sprejemamo NAROČILNICE iz vseh ORL ambulant.

PRI NAS LAHKO VEDNO **BREZPLAČNO PREVERITE SLUH**

Smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, z odlično ponudbo v standardu in nadstandardu.

ZZZS

IZ OSTALE PONUDBE ZA BOLJŠI SLUH IN BOLJŠE ŽIVLJENJE:

• BATERIJE ZA SLUŠNE APARATE • TEHNIČNI PRIPOMOČKI ZA GLUHE IN NAGLUŠNE • ZAŠČITA UŠES PRED VODO IN HRUPOM
• SPLETNA TRGOVINA • SERVIS (2 leti garancije za nove slušne aparate, 1 leto garancije na popravilo)
• BREZPLAČNO: SVETOVANJE, TESTIRANJE SLUHA, PREIZKUŠANJE SLUŠNIH APARATOV, PREGLED SLUŠNIH APARATOV

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI

POKLIČITE ZA TERMIN

• LJUBLJANA	BTC, Letališka c. 5	059 044 055
• MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
• CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
• NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
• TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
• BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
• KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
• KRANJ	Gosposvetska ul. 10	059 044 954
• M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979

Od 1. septembra - v pritličju stanovanjsko poslovne stavbe SOBOČANKA

Izjava naše stranke

Pred kratkim sem dobila slušni aparat UNITRON STRIDE in moram reči, da sem bila prijetno presenečena. Ves strah pred šumenjem v glavi in podobno je izginil, saj sem se nanj hitro navadila in prav nič me ne moti. Spet slišim tiktakanje stenske ure in ptičje čivkanje na katero sem že pozabila.

Moram pohvaliti tudi osebje v vaših poslovalnicah. Zelo so požrtvovalni in prijazni. Še veliko poslovnih uspehov vam želim!

www.audiobm.si

IZREŽITE
AUDIO BM KUPON

SAMO 3€ za 6 kos BATERIJE za SLUŠNE APARATE

Velja samo s kuponom v AUDIO BM do 30. 9. 2016

DOKTOR, 2016-08

NE ZAMUDITE IN PRIHRANITE

KAZALO

UVODNIK
Svetovni dan humanitarnosti 3

POGOVOR:
Pomembno je, da se med zdravnikom in pacientom vzpostavi odnos, da pacient zaupa zdravniku 4

TEMA MESECA:
Težave s sečili v poletnem času 7

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Kolikor gre ven, mora nazaj noter 11
Erektilna disfunkcija v ambulanti zdravnika družinske medicine 14
Sodobne naprave v estetski kirurgiji 18
Negujmo svojo kožo in kožo naših otrok 20

DOKTOR ODGOVARJA:
Zobje 21

Kopajmo se z glavo 22
Roke so najboljši pripomoček fizioterapevta 25
Poletne poškodbe 26

DOKTOR KUHA:
Poletna hrana 38

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 24

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

Svetovni dan humanitarnosti

Generalna skupščina Združenih narodov je 19. avgust proglasila za svetovni dan humanitarnosti, da bi zaznamovala spomin na vse tiste, ki so 19. avgusta 2003 preminili med bombnim napadom na hotel Canal v Bagdadu. Umrlo je 22 človekoljubnih delavcev, med njimi tudi uslužbenci Združenih narodov. Namen mednarodnega dneva humanitarnosti je opozoriti na potrebe po humanitarni pomoči po svetu ter na številne izzive pri zagotavljanju takšne pomoči.

Drage bralke in bralci, besedi humanost in humanitarnost izvirata iz latinščine in imata zelo širok pomen, povezano vsebinsko pomenita biti človeški, človeka vreden, dobrodelen, prijazen. Zavedajmo se, da so humanitarnost oziroma dobrodelnost vsa naša vsakodnevna drobna dobra dejanja, ki našo okolico, naše bližnje, svojce, soljudi naredijo povezane, boljše, bolj vesele in zadovoljne, in ne le – kot se to pogosto povezuje – darovanje finančnih sredstev raznim dobrodelnim organizacijam. Naučimo jih in bodimo vzor svojim otrokom, da odstopijo sedež v avtobusu, da starejšim pomagajo pri drobnih hišnih opravilih; podarimo sosednji družini oblačila … Vse to šteje kot dober zgled človečnosti in vodi v boljšo in dostojanstveno skupnost in povezanost že v našem okolju, kjer prebivamo.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka onkologinja in radioterapevtka Marija Snežna Paulin Košir, dr. med., z Onkološkega inštituta, ki se ukvarja z zdravljenjem raka dojk in napredovanjem bolezni. V eni od spletnih klepetalnic je o njej zapisano: »Ko si kot pacientka v njeni ordinaciji, preprosto čutiš, da je tu s teboj, s tvojimi problemi, čutiš njeno pripravljenost, da ti ustreže na vsakem koraku. Da ti občutek, da si v tistem trenutku najpomembnejši, posveti se ti z vsem svojim znanjem in srcem, kljub omejenemu času in številu pacientk.«

Menim, da je to zelo dober opis toplega in poštenega značaja naše zdravnice, ki se z veliko predanostjo in sočutjem posveča vsem svojim bolnikom, velikokrat tudi v svojem prostem času. Za izredno lep, zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere ter veliko družinske sreče.

Temo meseca je asistent Simon Hawlina, dr. med., specialist urolog, posvetil okužbam sečil, ki so poleg okužb dihal med najpogostejšimi okužbami v vseh starostnih skupinah, pogosteje pa se pojavljajo v poletnem času. Vsebino je razširil tudi na pogoste težave z ledvičnimi kamni in razlago nekaterih težjih bolezni, kot je rak na sečilih. Za poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, počitniški čas se polagoma poslavlja, na plan bodo prišle običajne delovne obveznosti, novo šolsko leto, s tem pa za nekatere najmlajše tudi prvo soočenje s polnimi prometnimi cestami in potencialnimi nevarnostmi za udeležence. Ob tej priložnosti opozarjam vse, tako starše kot voznike, bodite previdni, pozorni in strpni v prometu, pazite na najranljivejše udeležence tako, kot bi bili vaši otroci. Bodite humanitarni, srečno!

Vidmar Vito

Vito Avguštin

Pomembno je, da se med zdravnikom in pacientom vzpostavi odnos, da pacient zaupa zdravniku

Marija Snežna Paulin Košir, dr. med., specialistka onkologinja radioterapevtka z Onkološkega inštituta, se ukvarja z zdravljenjem raka dojk in napredovanja bolezni v kosti. Že med dogovorom po telefonu, kje in kdaj se bova srečala, je z lahkoto razbila nerodnost zadržanosti. Srečala sva se v avli onkologije. Okoli nje je kar zavel veter nekakšne pozitivne energije, optimizma in ko sva se med čakajočimi prebijala do njene pisarne, se je na vsakem resnem obrazu, ki se je srečal z njenim nasmehom, nalezljivo zarisala mehkoba vedrine.



Veni od klepetalnic sem prebral naslednjih nekaj stavkov o zdravnici Mariji Snežni Paulin Košir: »Ko si kot pacientka v njeni ordinaciji, preprosto čutiš, da je tu s teboj s tvojimi problemi, čutiš njeno pripravljenost, da ti ustreže na vsakem koraku. Da ti občutek, da si v tistem trenutku najpomembnejši, posveti se ti z vsem svojim znanjem in srcem, kljub omejenemu času in številu pacientk.« Takšnih sporočil, namenjenih njej, je na spletu zelo veliko. Je to to? Je to tisto, zaradi česar ne kaže nikoli obupati?

»Jaz imam v glavnem ženske, pacientke z rakom na dojki. A veste, koliko energije ti dajo! Pa pisma, sporočila, ki mi jih pišejo … Zelo sem vesela; ena drugi dajemo energijo, ena drugi si zaupamo. Sem pa žalostna, če se kateri kaj zgodi …« je začela pogovor.

Rekli ste sicer, naj o tem ne pišem, vendar ne morem mimo tega, da imajo vaši pacienti vašo telefonsko številko v službi, vašo telefonsko številko službenega mobilnega telefona in tudi številko vašega zasebnega mobilnega telefona.

Mož se včasih jezi, ker telefon neprestano zvoni, ampak ne misli prav resno …

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

V bistvu sploh nisem iskala drugih možnosti študija. Ja, vpisala sem se samo na medicino, nobene rezervne variante ni bilo. Kako bi

rekla – starši so bili zdravniki, kot otrok sem živela na Golniku, in pričakovanja so bila dokaj enostavna.

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

Ne, to kar delam, rada delam.

Zakaj ste se odločili za onkologijo?

Po diplomi sem nekaj časa delala v Zdravstvenem domu Bežigrad. Po strokovnem izpitu pa sem dobila sekundarij na onkologiji in začela delati na oddelku za radioterapijo. Tu sem potem dobila specializacijo.

Rak je še zmeraj zavit v neko kopreno skrivnostne groze – so presejalni programi tudi na tem področju uspešni?

Pacienti so zelo različni. Pomembno je, da se med zdravnikom in pacientom vzpostavi odnos, da pacient zdravniku zaupa. Veste, rak je v današnjem času kronična bolezen, ki je pa dokaj ozdravljiva. Mislim, da na nobenem področju ni toliko raziskav kot na področju zdravljenja raka, da nikjer ne vlagajo toliksnih sredstev v raziskave. Tehnologija zelo napreduje, obsevanje je zelo napredovalo, imamo že zelo sofisticirane naprave. Vseeno pa sem prepričana, da je pomemben odnos: da mi bolnice zaupajo in da jaz verjamem, da bo vse v redu. Presejalni programi … Vsekakor, vsi ti preventivni programi, kot so Svit, Dora in Zora, skupaj z zelo dobro diagnostiko prispevajo, da odkrijemo raka v nizkem, začetnem stadiju, kar pomeni, da je veliko večja možnost ozdravitve.

Kako se vi soočate, spopadate s strahom pred rakom? Vas je strah?

Ne, prav nič me ni strah, da bi dobila raka. Ne, strahu ni, lahko celo rečem, da se niti ne pazim toliko, kolikor bi se lahko ali kolikor bi morda pričakovali … Ja, strah pa me je za otroke. Ne vem, ampak zanje me je strah.

Kako bi opisali, kaj je radioterapija?

Najbolj preprosto povedano je radioterapija zdravljenje z obsevanjem, z ionizacijskimi žarki uničujemo maligne celice.

Če prav vem, poznamo vsaj dve vrsti kostnih zasevkov – v čem se razlikujeta, kaj pomeni ena ali druga oblika za bolnico ali bolnika?

Zopet bom skušala biti čim bolj razumljiva, čeprav sta izraza dokaj zapletena. Torej, pri eni vrsti se rakaste celice nalagajo na kost in tej vrsti zasevkov pravimo osteoblastni, pri drugi vrsti kostnih zasevkov pa rakave tvorbe



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





»pojedo« kost in tem pravimo osteolitični. Pri raku dojk prevladujejo slednje, čeprav poznamo tudi še kombinacijo obeh zasevkov.

Način zdravljenja je sicer najbrž odvisen od različnih dejavnikov, tudi od težav, ki jih povzročajo kostni zasevki?

Seveda, zdravljenje lahko poteka s hormonsko terapijo, s kemoterapijo ali s tarčnimi zdravili. Če gre za osteolitične zasevke, torej takšne, ki kost »pojedo«, dajemo tudi zdravila za kosti, saj sicer grozi zlom, ker kosti postajajo vedno bolj krhke.

Kostni zasevki povzročajo bolečine – jih obsevanja zmanjšajo vsaj na znosno raven?

Razširjena je bojazen, da bodo oboleli za rakom trpeli, da jih bo neznansko bolelo. Veste, tega ni več, da se pomagati. In obsevanja bolečino zmanjšajo, vsekakor. V veliki večini gre za precejšnje zmanjšanje bolečine.

Kaj pa stranski učinki, tisti neželeni?

Večjih neželenih učinkov med obsevanjem običajno ne pričakujemo. Redko se pojavita slabost in bruhanje pri obsevanju hrbtenice in diareja pri obsevanju medenice. Pojavi se lahko tudi utrujenost. Odziv na radioterapijo je običajno dober, bolnice se po njej bolje počutijo, bolečin je manj ali povsem izginejo. Po uspešnem obsevanju, kjer je dosežen dober odziv, je možno še dodatno obsevati. Pri stranskih učinkih je tako: vedno gledamo, da je korist večja; če so stranski učinki večji od pričakovanih koristi, terapijo seveda končamo.

Pri vsakdanjem delu vidite ljudi, ki so v veliki stiski, bolni …

Seveda mi ni vseeno, seveda me … Ko je treba povedati diagnozo ali še težje, ko se vračajo … Ja, je hudo. Ne, z leti ni lažje, z leti je težje. Bolj se sekiraš, ne moreš se navaditi na bolečino drugih …

Pri raku na dojkah gre v pretežni meri za genetiko – ali so področja, na katerih lahko sami vplivamo na svoje zdravje, sami prispevamo svoj delež?

V precejšnji meri gre za genetiko, lahko pa tudi sami naredimo zelo veliko. Biti moramo zadovoljni, srečni, v majhnih stvareh je treba najti srečo, če se nam kaj zgodi, se moramo s tem sprijazniti in razmišljati, kaj pozitivnega lahko iz tega potegnemo, ne pa, da je vse narobe, da smo jezni na vse. Najti moramo nekaj, česar se bomo v življenju veselili. Veste, v življenju se nam velikokrat zgodi, da pademo, ampak kadar koli človek pade, je najpomembneje, da se pobere. In pobrati se mora sam. Rak … Ko ljudje izvejo za diagnozo, je to zanje šok, zagotovo, a ko se to ljudem zgodi, morajo spremeniti način življenja, razmišljanja, dobiti morajo energijo, da se začnejo boriti, da so polni pozitivne energije. Jeza ne pomaga, rak ni tvoj sovražnik, ker boš sicer poražen. Rak je pač nekaj, kar je bilo nekaj časa z nami, pa zdaj ni več.

Ste trmasti?

Če s tem mislite, da če se nečesa lotim, vztrajam, dokler ni narejeno, potem lahko rečem, da sem trmasta.

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

Ha, ne bi mogla reči, da sem prav skrbna. S športom se ne ukvarjam kaj pretirano, tudi pri hrani nismo doma kaj posebej natančni.

Imate kakšen konjiček?

Pravzaprav ne.

Preživljate dopust raje v hribih ali na morju?

Nekje, kjer lahko berem knjige. Ja, prej ste vprašali, če imam kakšen konjiček – rada berem knjige. In rada poslušam glasbo.

Kakšno glasbo?

Raznovrstno, odvisno od razpoloženja. Najraje sicer poslušam operno.

Težave s sečili v poletnem času

Poletni čas je obdobje leta, ko nas večina zaide na počitnice. Želimo si napolniti baterije, ki so se med letom izpraznile. V tem obdobju leta pa nas lahko presenetijo zdravstvene težave s sečili in nam pokvarijo tako želeni dopust.



asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urolog, FEBU

Poletni meseci so vroči, vse fizične aktivnosti so težje kot sicer in dehidracija je hitro tu. Premajhen vnos tekočin je lahko povod za nastanek vnetja sečnega mehurja, prostate, ledvic, v koncentriranem urinu se lažje tvorijo ledvični kamni, beležimo tudi več primerov rakavih obolenj.

Vnetje sečil

V razvitem svetu je vnetje urinarnega trakta med najpogostejšimi infekcijskimi boleznimi nasploh in močno obremenjuje ambulante zdravnikov družinske medicine in urologov. Opravljene študije so dokazale, da je v poletnih mesecih porast vnetji sečil prisoten le pri mlajših ženskah zaradi večje spolne aktivnosti in premajhnega vnosa tekočin. Vnetje sečil se pokaže z motnim, v hujših primerih tudi gnojavim, krvavim urinom, uriniranje spremljajo bolečine, poveča se njegova frekvenca.

Če se pojavijo omenjeni znaki, obiščite osebnega zdravnika. Ta bo opravil analizo urina, ob morebitnih ponavljajočih se okužbah oddal urin na mikrobiološko preiskavo (sanford) in vas zdravil z antibiotikom. Če se okužba ponavlja ali čutimo pri uriniranju ves čas nelagodje, imamo krvav urin in zvišano telesno temperaturo z bolečinami v ledvenem delu, svetujemo še ultrazvok trebuha in sečil ter pregled pri urologu. Velikokrat se za preprostim vnetjem sečil skriva težja bolezen, na primer rak sečnika.

Preprosta vnetja sečil zdravimo zelo dobro. Na voljo imamo vrsto antibiotikov, ki dosežejo zadovoljivo koncentracijo v urinu in ne kvarijo ledvic, učinek pa dosežejo že po nekaj dneh, tako da terapija ni dolga (1–3 dni). Treba je uživati veliko tekočine (2–3 litre na dan). Čeprav učinkovitost brusnic in D-manoze ni bila znanstveno dokazana, svetujemo bolnikom tudi uživanje preparatov brusnic in D-manoze. Zreli plodovi brusnic vsebujejo zelo veliko vitamina C. Po nekaterih raziskavah naj bi s svojimi antioksidativnimi učinki zavirali rast in razvoj bakterije E. coli, ki je najpogostejša povzročiteljica vnetij sečil (70–95 odstotkov).

Ledvični kamni

Kamni v sečilih ali strokovno urolitijaza je bolezen, ki po arheoloških dokazih spremlja človeka že tisočletja. Najpogosteje se kamni pojavljajo med 18. in 45. letom, lahko pa jih imajo tudi otroci in ljudje v pozni starosti. Najdemo jih lahko kjer koli v sečnem traktu od ledvic do sečnice.

Kamni lahko nastanejo zaradi notranjih (telesnih) ali zunanjih (vpliv okolja) vzrokov. Med notranje štejemo podedovane bolezni in motnje v presnovi ali pa anatomske spremembe v sečilih. Najpogostejša podedovana bolezen je ledvična tubularna acidoza, ki povzroči nastanek številnih kamnov v obeh ledvicah.

Ohranite zdrav mehur!

NOVOST!



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

Učinkovitost se pokaže že v 24 urah.

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

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

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

NaturaMedica



Nagradno vprašanje:

Kako strokovno imenujemo kamne v sečilih?

a) Urolitijaza
b) Divertikulitis
c) Prostatitis

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 7. septembra 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 27, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: JELKA TOPOLOVEC, Mokričeva, Vrhnika

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.**

Druga takšna bolezen je cistinurija. Glavni zunanji vzroki pa so prehranjevalne navade ter podnebje (temperatura in vlaga). Visoke temperature z obilnim znojenjem in premajhnim uživanjem tekočine vodijo do nastanka koncentriranega seča, kar lahko povzroči nastanek kamnov.

V sečilih lahko nastanejo kamni različne kemične sestave. Najpogostejši so kalcijevi kamni, ki so v 65–70 odstotkih primerov v obliki kalcijevega oksalata ali v 9–10 odstotkih primerov v obliki kalcijevega fosfata. Manj pogosti so kamni iz sečne kisline (urat), cistinski kamni (cistin), infektni (struvit – magnezijev amonijev sulfat) in ksantinski.

Kamni so lahko zelo majhni in jih opisujemo kot pesek, včasih pa so tako veliki, da zapolnijo celoten zbiralni sistem ledvice. Običajno gre za posamezne kamne, lahko pa se nahajajo v gručah v eni ali obeh ledvicah. Pri bolnikih, ki imajo motnje v odtoku seča iz mehurja (povečana prostata), se lahko kamni tvorijo v mehurju in povzročajo stalno tiščanje na vodo ter pogosta vnetja. Če dolgo dražijo sluznico mehurja, lahko povzročijo nastanek raka.

Bolečina, ki jo povzroči kamen, ko se pomika iz ledvice po sečevodu v mehur, je ena najhujših v telesu. Napadi trajajo toliko časa, dokler kamen ne zdrsne v mehur. Takrat bolečina tudi izzveni. Poleg hudih bolečin bolnika sili na bruhanje, trese ga mrzlica, pogosto mora na vodo, v kateri se lahko pojavi kri. Ob takih napadih je treba bolnika običajno sprejeti v bolnišnico.

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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

Doktor svetuje

- *V poletnih mesecih ne pozabite na vnos tekočin – vsaj dva litra na dan!*
- *V primeru, da opazite krvav urin, TAKOJ obiščite zdravnika!*
- *Če imate ob renalni koliki še povišano telesno temperaturo, ki jo spremljata slabo počutje in mrzlica, TAKOJ obiščite zdravnika.*
- *Izogibajte se KAJENJU!*
- *Redni preventivni pregledi pri zdravniku so zelo pomembni za pravočasno odkrivanje rakov na sečilih.*

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

Prostasan je preizkušeno, registrirano naravno zdravilo pri težavah s prostato, ki vsebuje izvleček plodu palmeta. Učinkovito zmanjšuje pogosto malo potrebo ponoči in podnevi ter odpravlja težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Uporabniki ga dobro prenašajo.



Če želite prejeti brezplačen urološki vprašalnik in Mali vodnik za zdravo prostato, pokličite **01/524 02 16** ali pišite na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.



Napade povzročijo manjši kamni – do premera 8 milimetrov. Večji običajno ne morejo v sečevod in zato bolnik v ledvenem predelu občuti le tope bolečine, ponavadi ne pri gibanju. Veliko kamnov odkrijejo slučajno ob ultrazvočni preiskavi trebuha, saj ne povzročajo nobenih težav. Če pa se zagozdijo v sečevodu, so nevarni, ker preprečujejo normalen odtok seča iz ledvice, kar lahko privede do začasne ali dokončne odpovedi njenega delovanja in hudega vnetja, zato je potrebno takojšnje zdravniško posredovanje.

Večina manjših kamnov (80 odstotkov) se izloči spontano po naravni poti. Kamni do velikosti 4 mm se sami izločijo v 70 odstotkih primerov, večji od 6 mm v manj kot 15 odstotkih primerov, nad 8 mm pa zelo redko. Najpogostejše zdravljenje je drobljenje z zunanje strani telesa z aparatom, ki skozi kožo pošilja udarne valove na kamen in ga tako zdrobi. Majhne drobce potem bolnik izloči po naravni poti. To je neinvazivna metoda, ki jo v tujini izvedejo ambulantno, pri nas pa je potreben sprejem v bolnišnico.

Nekatere kamne je treba odstraniti operativno. Operiramo tudi bolnike, pri katerih je vzrok za nastanek kamnov anatomska nepravilnost sečil. Uratne kamne lahko topimo. Bolnik več mesecev jemlje zdravila, s katerimi spremenimo pH seča. Pri bolnikih s kamni, ki so posledica metaboličnih motenj, je treba ugotoviti vzrok s posebnimi preiskavami, ki jih največkrat opravijo ambulantno, včasih pa je potreben sprejem v bolnišnico. Take bolnike poleg urologa obravnava tudi endokrinolog ali nefrolog.

Nastanek kamnov najbolje preprečujemo z zadostnim vnosom tekočine (2–3 litre na dan). To je posebno pomembno v poletnih mesecih, ko je zaradi visokih temperatur izguba tekočine velika in pri tem nastaja močno koncentriran seč. Za bolnike, pri katerih so vzrok za nastanek kamnov motnje v presnovi, je na prvem mestu dieta z omejenimi količinami živalskih beljakovin, purinov, oksalatov in hrane, bogate s kalcijem. Dokazano je, da ima na presnovne nepravilnosti v seču ugoden vpliv naravna mineralna voda, obogatena s citrati. Bolniki, pri katerih je bil odkrit in zdravljen kamen v sečilih, morajo vsaj enkrat na leto na ultrazvočno preiskavo sečil.



Rakava obolenja sečil

Sečila sestavljajo ledvici, sečevoda, sečni mehur, prostata in sečnica, k urološkim organom pa štejemo še testisa s spolnimi organi. Na omenjenih organih se lahko pojavijo rakava obolenja, ki jih je treba pravočasno odkriti in zdraviti. Najlažje bolniku prepozna raka sečnega mehurja, ki se velikokrat kaže kot neboleče krvavo uriniranje.

Rak sečnega mehurja je pogosta bolezen in se pri moških po pogostnosti uvršča celo na drugo mesto, takoj za rakom prostate. Vzrok nastanka raka sečnega mehurja ni povsem znan, dejavniki tveganja pa so dobro znani. Ti so kajenje in agensi, s katerimi pride bolnik v stik v kemični, naftni, tiskarski industriji, industriji barvil in usnja. Znane so tudi spremembe na določenih genih, ki so povezane z večjo pojavnostjo raka na sečnem mehurju. K nastanku raka so bolj nagnjeni bolniki s kamni v sečnem mehurju, bolniki z kroničnimi vnetji sečil (vnetje s shistosomo – pražival) in anatomskimi malformacijami (divertikli sečnega mehurja).

Bolezen redko dokažemo naključno, v sklopu diagnostike drugih bolezni. Bolniki nas praviloma obiščejo zaradi krvavega urina. Krvavitev lahko v nekaj dneh povsem izzveni, kar je lahko zavajajoče in praviloma vodi v hujšo obliko bolezni zaradi izgubljenega dragocenega časa do terapije. Najpogosteje ob krvavem uriniranju bolečina ni prisotna. Ultrazvok kot zlati standard diagnostike v urologiji pri manjših tumorjih ne zadošča. Potrebna je cistoskopija, kjer s posebnim instrumentom pregledamo celoten sečni mehur in tumor dokažemo.

Izogibanje kajenju je najboljša preventiva. Svetujemo zdrav način življenja, izogibanje stresu, primerno hidracijo. Če bolezen že imate, svetujemo redne kontrole pri urologu.

Tudi drugi raki na sečilih se lahko kažejo s krvavim urinom, a v napredovali fazi bolezni. Tako je zelo pomembna preventiva. Redni ultrazvočni pregledi trebušnih organov vsakih nekaj let, merjenje PSA, samopregledovanje testisov so najosnovnejši ukrepi, ki nam omogočajo, da bolezen odkrijemo karseda hitro. Takrat so tudi rezultati zdravljenja najboljši.







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

Dehidracija

Kolikor gre ven, mora nazaj noter

Letošnje sicer težko pričakovano poletje prinaša s seboj tudi vročinske valove s temperaturami krepko nad 30 stopinjami Celzija. V takih pogojih je naše telo pod veliko toplotno obremenitvijo, ki jo občuti kot stres, na katerega se mora prilagoditi. Ogroženi so predvsem majhni otroci in starejši, ki v takih razmerah hitro podležejo dehidraciji in vročinski kapi.

Voda je življenje! Kako resničen je ta stavek, pove že dejstvo, da je človeško telo sestavljeno pretežno iz vode. Pri otrocih ta delež znaša kar okoli 75 odstotkov teže, pri odraslih okoli 65 odstotkov, pri starejših pa je ta delež še nekoliko manjši, okoli 60 odstotkov. Večino tega, kar dve tretjini, predstavlja znotrajcelična tekočina. Stopnja hidracije telesa se stalno spreminja, saj gre za dinamično ravnovesje, vodo in elektrolite vsakodnevno izgubljamo z znojenjem, dihanjem, uriniranjem in odvajanjem blata, po drugi strani pa izgubljeno nadomeščamo s pitjem tekočin. Kadar izguba vode v telesu preseže njen vnos, govorimo o dehidraciji. Simptomi so odvisni od stopnje dehidracije, ki variira od blage (3–5 odstotkov) do hude (10–15 odstotkov). Več kot 15-odstotna izguba vode iz telesa je lahko že smrtno nevarna.

Razlogi za dehidracijo

Povečana izguba je lahko posledica povečanega znojenja zaradi povišane telesne temperature, povišane temperature okolja ali intenzivne športne aktivnosti. Bolezni, ki pospešijo odvajanje vode, so še črevesne infekcije (driska, bruhanje), sladkorna bolezen, addisonova bolezen, hipertiroza (povečano delovanje ščitnice), poškodbe ali bolezni kože, ki prizadenejo večjo površino in onemogočijo regulacijo izhlapevanja vode … Dehidracijo povzročajo tudi nekatera zdravila (diuretiki in odvajala).

Zmanjšan vnos je lahko tudi posledica omejitve tekočin iz zdravstvenih razlogov (srčno popuščanje), samoomejitve tekočin (nekatere starejše moti pogostejša potreba po odvajanju oziroma nezmožnost zadrževanja) ali nezmožnosti zadostnega vnosa (pomanjkanje pitne vode, invalidnost, duševna prizadetost, motnje zavesti, poškodbe ust, motnje požiranja …).

Simptomi

Ob blagi dehidraciji se najprej pojavi žeja, ki nas opozori, da moramo začeti nadomeščati tekočino. Če tega ne uspemo storiti, sledijo slabše počutje, razdražljivost, glavobol in utrujenost. Količina izločenega urina se zmanjša in njegova koncentracija se poveča, barva urina postane temnejša, skoraj oranžna. Upočasnita se tudi znojenje in izločanje sline (suha usta).

Če se izguba tekočin še nadaljuje, se pojavijo motnje zavesti (zmedenost), omotica, nižji krvni tlak in hitrejše bitje srca. Pogoste so vrtoglavice (ob vstajanju) zaradi večjega



nihanja krvnega tlaka (ortostatska hipotenzija), ki se prej pojavi pri starejših. Zaznamo neprijeten zadah iz ust in slabši turgor kože. Ob hudi dehidraciji lahko zaradi motenj elektrolitov, odpovedi ledvic in hipovolemičnega šoka nastopi tudi smrt.

Koliko tekočin zaužiti na dan?

Človek z uriniranjem vsakodnevno izgubi en liter, z znojenjem en liter, z dihanjem pol litra vode in še nekaj malega (do pol litra) z odvajanjem blata. V povprečju mora tako vsak dan nadomestiti približno tri litre. Običajno povrnemo 1–2 litra s pitjem in dodatni liter s hrano (juha, sadje, zelenjava). Potrebe se seveda razlikujejo in so odvisne od spola, starosti, telesne teže, telesne aktivnosti in zdravstvenega stanja posameznika.

Najenostavneje zadostnost vnosa tekočine preverimo z barvo urina. Ta naj bi bil blede oziroma svetlo rumene barve. Za dojenčke velja, da naj bi bili mokri ob vsakem previjanju, torej vsaj 5–8-krat na dan. Primerno stopnjo hidracije ocenimo še s tipanjem tonusa mečav (mehkih delov lobanje), z oceno sesanja, primernega potenja in z opazovanjem splošnega razpoloženja.

Sami pri sebi lahko preverite še vlažnost jezika in turgor (elastičnost) kože. Če ste primerno hidrirani, bo jezik vlažen. Če uščipnete kožo na hrbtišču dlani, se mora ta takoj povrniti v prvotno lego.

V nekaterih primerih zdravniki svetujemo povečan vnos tekočin, denimo med nosečnostjo in pri dojenju, pri ledvičnih kamnih, putiki, okužbi sečil, povišani telesni temperaturi, zaprtju … Spet pri drugih zdravstvenih stanjih pa je potrebna omejitev tekočin (srčno popuščanje, ledvični bolniki …).

Preventiva

Najbolj učinkovito preprečevanje dehidracije je pravočasno pitje tekočin, najbolje vode. Ob povečani izgubi začnite nadomeščati še pred prvimi simptomi. Izogibajte se športnim aktivnostim ob visoki zunanji temperaturi in visoki vlažnosti, saj se telo ne more zadostno ohlajati. Vsaj pol ure pred načrtovano telesno aktivnostjo popijte 2–3 kozarce vode. Med vadbo pijte po požirkih, na vsakih 15–20 minut (odvisno od intenzivnosti).

Držite se pravila »kolikor gre ven, mora nazaj noter«. V primeru driske ali bruhanja pri dojenčkih ne prenehajte z dojenjem. Materino mleko pomaga izboljšati imunski odziv in s protitelesi v sebi ščiti pred okužbo. V poletnih mesecih nosite lahka in zračna oblačila svetlih barv. Poiščite senco oziroma klimatiziran prostor in dovolite telesu, da se ohladi. Izogibajte se ledenim pijačam, začinjeni in mastni hrani. Uživajte hrano z veliko tekočine (lubenice, jagode, češnje, kumare, solate …).

Ob znakih zmerne dehidracije svetujemo uživanje oralnih rehidracijskih raztopin, s katerimi poleg tekočine nadomestite tudi izgubljene elektrolite. Dober nadomestek so tudi izotonični napitki za športnike ali domača rehidracijska raztopina za odrasle, ki si jo lahko pripravite sami: v en liter prekuhane vode dodajte pet jedilnih žlic sladkorja, eno čajno žličko kuhinjske soli in sok dveh pomaranč.

Zdravljenje

Najpogostejši razlog za hitro izgubo tekočin so trebušne viroze (gastroenteritis) z bruhanjem in drisko. V primeru driske se izogibajte sladkim sadnim sokovom, gaziranim pijačam in mlečnim napitkom, saj ti še povečajo pogostost odvajanj. Ob bruhanju nadomeščajte tekočino počasi. Začnite z ma-

limi požirki, na nekaj minut, da se vsebina lažje obdrži v želodcu. Nekaterim pomaga tudi lizanje vodenih lučk. Otrokom ali starejšim, ki imajo rane v ustih (afte), priporočamo, da pijejo s slamico in tako omilijo bolečine ob pitju. Prava kava in alkohol še pospešita odvajanje vode (delujeta diuretično) in pospešujeta potenje, zato ju odsvetujemo. Povišano telesno temperaturo nižajte z antipiretiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in s tem zmanjšajte dodatno izgubljanje tekočine ob potenju.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Zdravniška pomoč je potrebna pri neuspešnem nadomeščanju tekočin (denimo ob bruhanju ali driski), če je ob dehidraciji prisotna bolečina ali povišana telesna temperatura, ki traja več kot dva ali tri dni.

Kadar opazimo zmanjšano izločenje urina ali celo motnje zavesti (zmedenost, zaspanost, oslabelost …) gre ponavadi že za hudo dehidracijo, pri kateri je treba osebo hospitalizirati. Ogroženi so predvsem majhni otroci in starejši. Starejši zaradi številnih kroničnih bolezni, manjše mišične mase in slabšega občutka za žejo prej podležejo komplikacijam. Zdravnik s kontrolo krvi in urina ugotovi vzrok težav in stopnjo dehidracije ter oceni potrebo po nadomeščanju tekočin v obliki intravenozne infuzije.

Doktor svetuje

- *Vnos tekočin ob telesni aktivnosti načrtujte časovno in količinsko.*
- *Pijte vodo namesto sladkih pijač, kave ali alkohola.*
- *Ob večjih izgubah je treba nadomeščati tudi elektrolite.*
- *Vedno imejte stekleničko vode pri sebi in se izogibajte vročini.*
- *V primeru povišane telesne temperature povečajte vnos tekočin.*
- *Bolniki s kronično boleznijo se o primerni količini vnosa tekočin posvetujte z izbranim zdravnikom.*

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



Z zdravimi venami do lahkotnih nog!





SERVIER
www.bolezni-ven.si

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

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

Marec 2016 DTKV80 12016 / KRAFT&WERK

Erektilna disfunkcija v zdravnika družinske m

Izraz erektilna disfunkcija v širšem pomenu označuje težave z erekcijo, neodvisno od vzroka. Vzroki so različni in je od njih seveda odvisno, ali bomo motnjo lahko uspešno zdravili ali ne. Pomemben je podatek o tem, ali so erekcije v celoti odsotne ali pa so spontane (najpogosteje jutranje) vsaj občasno še vedno prisotne.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Kako pogosta težava je to

Težava z erekcijo je razmeroma pogost problem v ambulanti zdravnika družinske medicine, a vseeno ne tako zelo pogosta, kot to nakazujejo študije specialistov urologov. Slednji med raziskavami ugotavljajo, da naj bi – vsaj občasno – z erekcijo imela težave že skoraj polovica moških po 40. letu starosti, česar pa izkušnje iz ambulante nikakor ne podpirajo. Deloma lahko te razlike verjetno pripišemo zadregi in domnevamo, da je nekaterim tako nerodno, da o težavi nikdar ne spregovorijo. Zagotovo pa so tudi taki pacienti, ki težave z erekcijo – vsaj občasno – sicer imajo, a jih to ne moti do te mere, da bi zato poiskali zdravniško pomoč in se jim ne zdi omembe vredno. Ob tem ne smemo spregledati, da se moškim želja po spolnosti pogosto začne zmanjševati že pred 40. letom starosti.

Zaradi zadrege številni ne prosijo za pomoč

Številnim moškim je silno neprijetno povedati, da imajo težave z erekcijo; še nekoliko bolj, če je izbrani zdravnik ženskega spola. Zadrega je seveda povsem odveč. Najbolj smiseln je vsekakor neposreden pristop, recimo z besedami, da imajo zadnje čase določene težave v postelji. Pogovor z zdravnikom bo nato normalno stekel. Zelo koristne so vse informacije, ki so ljudem enostavno dostopne na anonimen način, kot na primer razne zloženke ali poljudni članki v dnevnem časopisju, saj na ta način ljudje spoznavajo, da gre za težavo kot vsako drugo in da je zadrega odveč.

Zakaj je pomembno zdravniku omeniti tovrstne težave

Novonastala motnja erekcije je pri sicer zdravem moškem lahko prvi znak okvare ožilja oziroma opozorilo, da je treba opraviti preiskave v smeri bolezni srca in ožilja. To velja predvsem za moške srednjih let, še posebej če so pridruženi dodatni dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja (kajenje, povišan krvni tlak, povišan holesterol in/ali krvni sladkor, debelost, pomanjkanje rekreacije, dedna obremenjenost s srčno-žilnimi boleznimi, stresno delo). V takem primeru je smotrno preventivno opraviti obremenitveno testiranje na kolesu (cikloergometrijo). Motnje erekcije so lahko stranski učinek jemanja nekaterih zdravil (pogosto tistih za zdravljenje povišanega krvnega tlaka). Včasih je zato dovolj, da se zdravilo zamenja – in motnja izgine. Sicer pa pregled in posvet pri družinskem zdravniku glede erektilne disfunkcije nista nič posebnega, zato je vsak strah ali zadrega povsem odveč.

Pregled pri urologu

Načeloma zaradi erektilne disfunkcije obisk pri urologu ni potreben, saj lahko vsa zdravila predpiše tudi zdravnik družinske medicine. Moški se za obisk specialista urologa pogosto odločijo ravno zaradi zadrege, saj je lažje o tem spregovoriti z nekom tretjim, torej neznancem, ki ga ne bodo več videvali. Težava je v tem, da je za predpis ustreznih zdravil vseeno zadolžen osebnih zdravnik. Pregled pri urologu je sicer potreben samo, če so potrebni zahtevnejši postopki zdravljenja, kot so na primer injekcije v spolni ud ali kirurški poseg, to je vstavitev penilne proteze.

Zdravljenje

Erektilno disfunkcijo zelo učinkovito zdravimo in večina moških je z učinki zdravljenja zelo zadovoljna. V ta namen se uporabljajo tako imenovani zaviralci encima 5-PDE (fosfodiesteraze), od katerih so pri nas na voljo sildenafil (Viagra®), tadalafil (Cialis®) in vardenafil (Levitra®) ter avanafil (Spedra®). Na trgu so tudi nekatera generična zdravila drugih proizvajalcev, ki so identična, a nekaj cenejša. Zdravilo v lekarni izdajo na samoplačniški, »beli« recept. Cena enega odmerka je približno od pet do deset evrov, odvisno od učinkovine, odmerka in proizvajalca.

Pomembno je poudariti, da zdravila velikokrat nimajo takojšnjega popolnega učinka, temveč je z njimi treba poskusiti večkrat, saj se njihov učinek sčasoma stopnjuje. Poudarek je pomemben zato, ker lahko prevelika pričakovanja sprva privedejo do razočaranja, to pa lahko še poslabša težave z erekcijo. Omenjena zdravila so sicer zelo učinkovita in večina

v ambulanti medicine

Prav tako zelo pomembno, a včasih spregledano, je vprašanje o tem, ali je sploh prisotna želja po spolnosti. Ob odsotnosti ustrezne spolne želje je običajno seveda prisotna tudi motnja erekcije, ki pa je zdravila ne popravijo, saj na spolno željo ne vplivajo.



moških (ter posledično seveda njihovih partnerk) je z njimi zelo zadovoljna.

Stranski učinki

Neželeni oziroma stranski učinki jemanja teh zdravil so razmeroma pogosti, a kratkotrajni, nenevarni in večinoma dovolj blagi, da jim moški ne posvečajo nobene večje pozornosti. Najpogostejša težava je zardevanje (kar se zlahka zamenja za »razgretost« in večinoma ne predstavlja večje prepreke). Pogost je tudi glavobol, ki je večinoma dovolj blag, da med vzburjenjem in spolnim aktom ni moteč, sam spolni odnos pa je večinoma zanj celo »zdravilen«, saj zaradi mehanizma nastanka med spolno aktivnostjo običajno izzveni. Ostali stranski učinki so redkejši, zelo redko so tako neprijetni, da onemogočijo jemanje zdravila.

Moški zdravljenje opustijo, kadar se zgodi, da motnja preide in zato zdravila niso več potrebna. Do tega pride predvsem v tistih primerih, ko je bil poglavitni vzrok erektilne motnje psihološki (zadrega, strah pred neuspehom ob menjavi parnterke ali spolno dominantno partnerko in podobno).

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.**

PRISTOPNICA:

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

☑ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA

☐ SPECIALIST

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

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

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



Zdravnik pri vas doma

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

Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Za vse generacije!

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

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

Predstavljajte si,

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

Mi vam lahko pomagamo!

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

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!



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

Laserji

Sodobne naprave v

Z laserskim pomlajevanjem lahko izboljšamo videz kože ali odpravimo manjše nepravilnosti na dva načina:

- z ablativnim laserjem odstranimo površinske sloje kože,
- z neablativnim laserjem stimuliramo nastanek kolagena, ki učvrsti kožo.

Laser lahko uporabljamo za odpravljanje bolnih kožnih gubic in solarnega lentiga (starostnih peg), pri neenakomerni strukturi kože, pri poškodbah kože zaradi sonca, pri brazgotinah zaradi aken, vodenih koz ali poškodb. Laser lahko izboljša napetost kože, strukturo in polepša polt, vendar ne more odpraviti odvečne ali povešene kože.

Okrevanje je po posegu z ablativnim laserjem daljše, vendar po zacelitvi kože lahko opazite izrazito izboljšanje kakovosti in videza kože, učinek pa lahko traja več let. Možni stranski učinki po uporabi ablativnega laserja so rdečica, oteklina in srbečica, akne, okužba, sprememba barve kože, zelo redko pa tudi brazgotinjenje.

Neablativni laser je manj invaziven, okrevanje po postopku je krajše, a je tudi manj učinkovit kot ablativni laser. Rezultati so postopni in progresivni. Po postopku z neablativnim laserjem je koža ponavadi začasno otekla in bolj napeta, rdeča, kar lahko omilimo s hlajenjem. Ličila lahko nanesemo takoj po posegu.

Hidrodermoabrazija

Hidrodermoabrazija je neinvaziven postopek, ki združuje luščenje, čiščenje in enakomerno odstranjevanje odmrlih kožnih celic in nečistoč s hkratnim globinskim vlaženjem in nego kože. Temelji na hkratni uporabi tehnologije »vortex-fusion« (kombinacija vrtincev in vakuuma) in aktivnih serumov, pri čemer je postopek neboleč in primeren za vse tipe kože. Že po prvi obravnavi je koža sijoča in mehkejša, po večkratni uporabi pa prožna, z enakomerno strukturo in poenoteno poltjo. Želene rezultate dosežemo hitreje kot pri osnovni domači negi obraza. Postopek je primeren za odpravljanje napredujočih znakov staranja (tankih linij, gubic, hiperpigmentacije, starostnih peg), nego nečiste kože (odpravljanje mastnega sijaja, zamašenih in razširjenih por) ter odpravljanje poškodb zaradi sonca.

Tehnologija IPL

Metoda intenzivne pulzne svetlobe ali IPL (ang. intense pulsed light) učinkuje na principu fototermolize. To pomeni, da se svetloba določenih valovnih dolžin absorbira v želeni tarči, kot je denimo melanin v korenini dlake. Melanin absorbira svetlobo, zaradi česar se na omejenem predelu zviša temperatura in posledično se uničijo strukture. S tem uničimo dlačno korenino, pri čemer pa ne poškodujemo okoliškega tkiva. Metoda je varna, učinkovita, klinično preizkušena in odobrena pri FDA. Po postopku se je treba nekaj tednov izogibati sončnim žarkom in se zaščititi s sončno kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Priporočljivo je tudi izogibanje vročim kopelim, plavanju in savnam prvih nekaj dni po obravnavi. Poleg odstranjevanja dlak se metodo IPL uporablja za fotopomlajevanje in zdravljenje nekaterih dermatoloških obolenj.

Akustična terapija

Ta tehnologija uporablja zvočne impulze, ki se širijo kot nihajni val skozi telesne strukture. Zvočno valovanje so kot terapevtsko metodo v medicini sprva uporabljali pri drobljenju ledvičnih kamnov, nato pa se je zaradi učinkovitosti prenesla na področja zioterapije, lajšanja bolečine in športne medicine. V estetski medicini so energijo zvočnega valovanja uspešno prilagodili kliničnim potrebam za proticelulitno terapijo. Z manjšo energijo lahko namreč delujemo na večjo površino, pri čemer ne poškodujemo kože in pod njo ležečih tkiv. Zvočno valovanje povzroči vibracije v tkivu, kar spodbudi nastanek novih kapilar. Z izboljšano mikrocirkulacijo se pospešijo presnova in dostava hranil ter odstranjevanje maščobnih celic iz podkožnega maščevja, zmanjša se tudi edem. Vibracije prav tako spodbudijo rast in razmnoževanje fibroblastov ter proizvodnjo kolagena, zaradi česar se poveča čvrstost in prožnost usnjice. Tovrstna neinvazivna terapija je klinično preizkušena in ima večplasten učinek: zmanjša maščobne blazinice in izboljša teksturo kože.

Limfna drenaža s presoterapijo

Presoterapija je mehanska limfna drenaža, ki pospešuje naravni tok limfe in izboljšuje prekrvitev tkiv, s čimer poveča odplavljanje odpadnih produktov presnove, maščobnih oblog in proste tekočine. Uporablja se za odpravo celulita, oblikovanje telesa, pri otekanju nog in krčnih žilah. Črpalka vpihuje zrak pod določenim tlakom v manšete, ki jih namestimo okoli pasu, nog ali rok.

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

v estetski kirurgiji

Nekirurška liposukcija

Tehnike nekirurške liposukcije (ali pravilneje lipolize, saj maščobnega tkiva ne odstranjujemo s sukcijo) so neinvazivne in uporabljajo bodisi energijo laserja, ultrazvočno valovanje (kavitacija), radiofrekvenčno valovanje, kriolipolizo ali kemično lipolizo za odpravljanje maščobnih oblog, celulita, oblikovanje telesa ter izboljšanje teksture kože, zmanjšanje por, zategovanje kože, povečanje prožnosti in odpravljanje gubic.

Fototerapija LED

Tehnologija LED (ang. light emitting diode) izkorišča učinek kontinuirane svetlobe določene valovne dolžine (rdeča/modra svetloba) za terapijo aken, zmanjšanje vnetja, pospešitev celjenja tkiva in pomlajevanje kože. Z izbiro točno določene valovne dolžine prodira svetloba različno globoko in izzove različne učinke v koži, pri čemer pa ne pride do segrevanja ali poškodbe tkiva. Terapijo LED moramo razlikovati od fotodinamične terapije. Ta je veliko bolj invazivna zaradi predpriprave kože z nanosom aminolevulinske kisline, ki učinkuje kot fotosenzibilizator, zato je okrevanje daljše.

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

LIMFNA DRENAŽA S PRESOTERAPIJO

10 % NIŽJA CENA
za terapijo

Naročanje in informacije 24/7:

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

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

t: 0820 08240

Suha koža

Negujmo svojo kožo in kožo naših otrok

Suha koža nastane, kadar v njeni zgornji plasti - povrhnjici primanjkuje vode. Se drobno lušči, pri tem pa kožne linije postanejo bolj vidne. Je eden najpogostejših vzrokov srbeža. Ta je lahko zelo izrazit in nadležen in celo moti naš spanec ter dnevne aktivnosti.



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

Suha koža je najbolj izrazita na golenih, pogosto tudi na stegnih in nadlahteh. Nekateri ljudje, tako otroci kot tudi starejši pa imajo suho kožo na celem telesu. V hujših primerih se lahko pojavijo tudi rdeča in luščeča vneta žarišča z razpokami, ki spominjajo na razpokan porcelan - to vrsto kožnega vnetja, ki nastane zaradi izsušene kože imenujemo asteatotični dermatitis ali eczema craquele. Skozi drobne razpoke v koži je oljašan vstop mikrobom, alergenom in dražečim snovem v naše telo.

Zakaj mora biti koža primerno hidrirana?

Zgornja plast kože, ki jo imenujemo povrhnjica ima nalogo bariere med našim organizmom in zunanjostjo. Skrbi, da v našo kožo in v naše telo ne vdirajo mikrobi, alergeni in dražeče snovi. Nalogo bariere lahko opravlja le, če je primerno hidrirana, to pomeni, da vsebuje zadostno količino vode, ki je ujeta med maščobami v povrhnjici, ki so razporejene v obliki lipidnih dvoslojev.

Kakšne so posledice nezadostne hidracije kože?

Izsušena povrhnjica bo razpokala. Skozi te, s prostim očesom nevidne razpoke bodo v kožo vdirale škodljive tuje snovi. Obenem bo voda še intenzivneje izhlapevala, zato se bo izguba vode povečevala. Izsušena povrhnjica je dobra podlaga za številne kožne bolezni - dermatitise, luskavico in številne kožne okužbe z bakterijami, virusi in glivicami.

Kako natančno izgleda suha koža?

Koža izgleda suha in starikava, na njej so vidne drobne luske. Čeprav luščenje kože normalno poteka ves čas, saj se tako koža normalno obnavlja, luske ne smejo biti vidne s prostim očesom. Če jih vidimo, to pomeni, da gre za nenormalno izsušenost povrhnjice. Ob velikem pomanjkanju vode v koži, ta tudi razpoka. V tem primeru spominja na star razpokan porcelan ali na suho razpokano rečno strugo. Prej ali slej se pridruži še vnetje, ki se kaže z rdečino, srbežem ali pekočim občutkom.

Si lahko sami pomagamo z zadostnim pitjem vode?

Ne. Zadostno pitje vode je pomembno za hidracijo celega organizma, posebej na kožo oziroma na njeno povrhnjico pa nima velikega vpliva. Pomembno je, da koži zagotovimo dovolj maščob v obliki negovalnih pripravkov, ki vodo v koži ujamejo in jo tam tudi zadržijo. To pomeni redno uporabo negovalnih pripravkov, ki vsebujejo kombinacijo trdih in tekočih maščob (olj) ter vode. Razmerje med njimi je odvisno od tipa kože. Zelo suha koža potrebuje večjo količino maščob kot vode, mastni koži pa ustreza pripravek, ki vsebuje več vode kot maščob. Prav zato, ker imamo



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.

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 298 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/sl/product/accolades).



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

Pridružite se nam na facebook.com/BioOilSlovenija

Doktor 24 KLINIKA

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled kože celega telesa

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

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

različne tipe kože, se tudi pripravki za nego med seboj razlikujejo. Izbrati moramo ustreznega.

Na kaj moramo biti pozorni?

Spomladi so težave z izsušeno kožo manj izrazite kot pozimi, saj je zrak bolj vlažen, pa tudi centralnega ogrevanja ne potrebujemo več. Je pa težava z izsušeno kožo ponovno aktualna poleti. Predvsem moramo biti bolj pozorni na zaščito kože pred soncem, ker je to čas aktivnosti na prostem. Sonce kožo prav tako izsuši in jo na dogoročno postara. Tudi z uporabo krem za zaščito pred soncem kožo negujemo, ji dovajamo potrebne maščobe in vodo.



DOKTOR ODGOVARJA

Zobje



Krunoslav Pavlović, dr. dent. med.

Pred štirimi tedni sem precej nerodno padla in z brado močno udarila ob tla. Pri tem sem z zobmi tako poškodovala ustnico, da je bilo potrebno šivanje. Ker je prišlo do udarca z zobmi, so mi opravili RTG zob – ortopan, ki je pokazal, da so kosti cele. Zakaj pišem?

Skrbita me dve stvari. Ker imam implantat (dvojka zgoraj), se bojim, da bi se posledice lahko pokazale pozneje – kako naj vem? Na levi strani zgoraj pa imam mostiček, za katerega imam občutek, da ne drži dobro. Če ugriznem na enem delu, se zdi, da želi popustiti na drugi strani – in obratno. Na kaj moram paziti in predvsem kaj storiti?

Že vnaprej se malo bojim – na eni strani stroškov, na drugi pa predvsem dolgega čakanja. Brez zamere, ampak čakanje na zobozdravnika je vedno predolgo, na koncu pa vedno plačaš, pa naj bo to zobozdravnik v zdravstvenem domu ali pa privatni.

Hvala za odgovor, B.

Spoštovani,

Ob vsaki poškodbi v področju čeljusti je dobro poznati mehanizem delovanja sil na zobovje oziroma prizadete strukture. Z razumevanjem delovanja sil lažje sklepamo o njihovih posledicah. Poškodbe delimo na poškodbe mehkih in trdih tkiv.

Ocenimo vidne poke oziroma odkruške zob, prevlek, proteze. Določimo stopnjo premičnosti delcev krone ali celotne krone, premika zob in zobnega odrastka ter kakršne koli nenavadne premike drugih anatomskih struktur, ki bi kazale na zlome. Nujna je tudi rentgenska diagnostika (ortopan, lokalni posnetek).

Implantat je tujek v kosti, ki ga slednja popolnoma obraste in ni premičen. Na implantat vijačimo krono na različne načine. Sila, ki bi delovala na tako krono, bi prej zlomila vezni člen kot izbila implantat iz kosti. V tem primeru bi se krona začela majati, motila bi ob ugrizu, seveda pa to ne bi nič bolelo. Torej če ni vidnih pok kosti in se zobna kost ne premika, bi rekel, da je z implantatom vse v redu.

Zob je v kosti vpet prek vezivnih vlaken. Tako se povsem zdrav zob lahko v kosti giblje do 0,3 milimetra v vsako stran. Ta vez pa pomeni premikanje zoba tudi ob poškodbi (navznoter, navzven, levo, desno, naprej, nazaj in izbitje zoba). Premikanje mostovne konstrukcije bi prej predpisal odcementiranju prevleke ali poke samega zoba pod prevleko (verjetnost poke je se večja, če je zob oskrbljen s fiksnoprotetičnim sidrom). Mostiček, ki se premika in maje, vsekakor pomeni, da nekaj ni v redu z nosilcem pod njim. Vsekakor svetujem, da čim prej obiščete zobozdravnika, ki bo rentgensko in klinično pregledal stanje in ocenil škodo.

Doktor 24 KLINIKA

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

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



Kopališča

Kopajmo se z glavo

Kopališča kar vabijo k osvežitvi. Morje, reke in jezera so v Sloveniji načeloma čisti, več previdnosti je potrebne pri kopanju v bazenih. Seveda je nujno pomisliti tudi na varnost in zdravje. Kakšnim tveganjem smo izpostavljeni med kopanjem?



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

Kopališča so različna

Poznamo naravna kopališča, kjer upravljavec spremlja kakovost kopalne vode, za varnost kopalcev pa skrbijo usposobljeni reševalci iz vode. Območje kopališča je vidno označeno, vodne površine, namenjene kopanju, so ograjene. Urejeni so dostopi v vodo in iz nje, sanitarije, prostor za prvo pomoč in za reševalca iz vode ter dostop do pitne vode.

Na kopalnih območjih spremljajo kakovost vode, za dodatno varnost ni posebej poskrbljeno, lokalne skupnosti skrbijo za postavitev sanitarij in koševz za smeti. Kopalcev nihče ne nadzoruje, vodne površine niso vidno označene, zato se kopalci ne smejo preveč oddaljiti od obale – v morju le do 150 metrov, v jezerih do 100 metrov in v rekah do 30 metrov.

Kakovost vode

Na divjih kopališčih, ki niso na seznamu kopalnih voda, nihče ne spremlja kakovosti vode, ni varovanja pred utopitvami in drugimi nesrečami. V teh vodah se kopamo na lastno odgovornost.

V vseh naravnih kopalnih vodah izvajajo nadzor kakovosti z državnim monitoringom (spremljanjem) kakovosti naravnih kopalnih voda v času kopalne sezone, ki v celinskih vodah traja od 15. junija do 31. avgusta, na morju pa od 1. junija do 15. septembra.

Tradicionalno priljubljena naravna kopališča v Sloveniji z vidika čistoče niso sporna, bolj pazljivi moramo biti pri bazenih. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), kjer spremljajo kakovost vode v približno 200 bazenih, so v letu 2014 ugotovili neskladnost zaradi enega ali več mikrobioloških parametrov pri štirih odstotkih vseh odvzetih vzorcev.

Največkrat je težava v slabih higienskih navadah kopalcev, zato se v bazenskih vodah znajdejo znatne količine fekalij, ki vsebujejo neželene organizme, predvsem bakterijo E.coli. Kloriranje ne more zagotoviti 100-odstotne čistosti vode, zato bodimo pri osebni

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

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri specialistu otorinolaringologu

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

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

higieni še posebej dosledni, oprhajmo se pred vsakim vstopom v bazen.

Na NIJZ priporočajo kopanje oziroma plavanje le tam, kjer spremljajo kakovost kopalne vode, ne pa na nenadzorovanih območjih vodnih površin.

Priporočila za varno kopanje

Dobro je upoštevati tudi nekaj priporočil za varno uživanje v vodah. Med plavanjem ne požirajmo vode, zlasti ne otroci, po kopanju pa se je treba čim prej stuširati s pitno vodo.

Ne kopajmo se po močnem dežju, saj se zaradi meteornega spiranja površin v zaledju lahko poveča mikrobiološka onesnaženost vode, zaradi povečanega pretoka so reke lahko nevarne, tudi valovi v morju in tokovi pri plimovanju. Ob nenadnem poslabšanju vremena pojdimo čim prej iz vode.

Kopanju se moramo odpovedati, če imamo na koži rane ali akutna vnetja (zlasti vnetja oči, ušes, prehladna obolenja) ali če smo imeli v zadnjem tednu drisko. Posebej previdni morajo biti bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, oslabljen imunski sistem). Tveganje za okužbe je večje pri otrocih in starejših, ob podhladitvi, utrujenosti in daljši izpostavljenosti onesnaženi vodi.

Preveriti je treba tudi vidljivost v vodi do dna, ki mora biti prosto in trdno, brez ostrih odpadkov (igle, zlomljeno steklo, pločevinke, steklenice, plastika, bodeča žica …). Oceniti je treba tudi varnost vstopa v vodo in morebitno prisotnost alg ali drugih podvodnih rastlin, ki zmanjšajo vidljivost in ovirajo gibanje v vodi. Za vstop v vodo si obujmo primerno obutev, ki ščiti pred zdrsom in poškodbami.

Varovati se moramo pred ugrizi kač, piki žuželk. Alergični na pike insektov morajo s sabo na kopanje vzeti ustrezna zdravila.

Posebej previdni moramo biti pri skokih v vodo, potapljanju in tudi samem plavanju. Nikoli ne plavajmo sami in ne precenjujmo svojih plavalnih sposobnosti. Ne podcenjujmo moči narave, rečnih tokov, brzic, vrtincev, valov in tokov pri plimovanju. Ne skačimo v vodo z dreves, balkonov. Na morju plavajmo le znotraj z bojami označenih plavalnih območij.

Seveda pa ne smemo pozabiti paziti tudi na osebne stvari, osebne dokumente, ki jih imamo s sabo, vrednejše predmete pa pustimo doma. Poskrbimo za odpadke, ničesar ne mečimo v vodo in tako ohranimo okolje čisto.

In ne pozabimo – tako na kopalnih območjih kot na naravnih kopališčih se kopamo na lastno odgovornost!

Kopanje in težave z ušesi

Kopalni užitki imajo lahko za posledico tudi težave z ušesi. Poleg različnih vnetij ušes lahko po kopanju pri povečani količini ušesnega masla v sluhovodu to nabrekne in tvori trši čep, ki ovira sluh, povzroči pa lahko tudi vnetje sluhovoda. Po kopanju je treba zato ušesa vedno dobro osušiti. Nikar ne drezajte v sluhovoda z vatirano palčko, temveč z gibi glave naprej in na obe strani spravite vodo iz ušes, nato pa obrišite zunanji del ušesa. V lekarnah je na voljo veliko pripravkov brez recepta za odstranjevanje odvečnega ušesnega masla v obliki kapljic ali pršil, že nastale čepe pa naj odstrani zdravnik.

Težave z **ušesnim maslom?**

Naravno pršilo Vaxol

Mehča in odstranjuje nabrano ušesno maslo.

Preprečuje zamašitev in nastanek ušesnih oblog.

Ščiti pred vnetji in neguje sluhovod.



www.farmedica.si

Doktor svetuje

Pred skakanjem v vodo preverimo globino in dno! Prvi skok v vodo naj bo vedno na noge.
Pri nizkih temperaturah voda vstopajmo v vodo postopoma in ne pregreti.
Poiščimo senco in se ustrezno zaščitimo pred soncem, med 10. in 16. uro omejimo izpostavljanje soncu.
Ne uživajmo alkohola, prepovedanih drog ali drugih psihoaktivnih snovi.
Otroci do sedmega leta morajo biti pod strogim nadzorom staršev oziroma polnoletne osebe. Za dojenčke so lahko nevarne že tudi plitvine!
Obnovite znanje prve pomoči in preverite komplete za prvo pomoč.
Informacije o kakovosti kopalnih voda so dostopne tudi na spletnih straneh ARSO.

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

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.**



FIDIMED

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

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.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za mišice, srce in živčevje

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

GP1009*6.03.julij.2016



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

Farmacevt svetuje

Vprašanje:

Z leti me vedno bolj peče v žlički. Rupurut zadnje čase ne učinkuje več. Je morda še kakšna alternativa zanj?

Odgovor:

Vzrok zgage, za katero sta značilna pekoč občutek in tiščanje v zgornjem delu trebuha, v žlički ali za prsnico, je zatekanje želodčne vsebine nazaj v požiralnik. Za lajšanje teh težav uporabljamo tri različne skupine zdravil. Najstarejša, med katero sodi tudi rupurut, so antacidi. Nevtralizirajo odvečno kislino in tako preprečijo njene škodljive učinke. Delujejo hitreje od ostalih zdravil, vendar učinek prav tako prej popusti, hkrati imajo šibkejše delovanje v primerjavi z drugimi zdravili. Antacidov ne smete uživati hkrati z ostalimi zdravili, ker lahko zavrejo njihovo delovanje. Ranitidin deluje tako, da zmanjša izločanje kisline, tako da se zavre delovanje histamina v želodcu. Ima močnejši in daljši učinek, vendar ne deluje tako hitro kot antacidi. Interakcije z drugimi zdravili niso pogoste, kar je še ena dodatna prednost tega zdravila. Ranitidin je zelo učinkovit pri nočnih zgagah. Najmočnejša zdravila pa so zaviralci protonske črpalke, ki prav tako zavrejo izločanje kisline. Imajo daljši učinek kot ranitidin, vendar delujejo še počasnejše. Za optimalni učinek se svetuje sedemdnevno zdravljenje z zaviralci protonske črpalke.

Prav tako si lahko pomagate sami z vodenjem dnevnika prehrane. Na tak način boste ugotovili, katera hrana vam povzroča največ težav; nekatere na primer zelo moti pikantna hrana, spet druge mastna in podobno. Svetuje se tako spanje z dvignjenim vzglavnikom kot tudi, da se dve uri pred spanjem ne uživa hrane.

Če se težave pojavljajo večkrat na leto ali so prisotni alarmantni znaki, kot so kri v blatu (črno blato), hujšanje, izguba teka, bruhanje ali bledica, se je treba posvetovati z zdravnikom.

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.



Roke so najboljši pripomoček fizioterapevta



Eva Uršej,
prof. šp. vzg.,
diplomirana fizioterapevtka

Z razvojem tehnologije je danes na tržišču na voljo veliko različnih pripomočkov, aparatov in naprav za zdravljenje in zmanjševanje bolečine. Dostopni so skorajda vsem in vedno pogosteje tudi v uporabi, marsikdo pa pozablja na zdravilno moč dotika, ki ga uporabljajo že več stoletij.

Kaj pravzaprav pomeni manualna terapija in kaj vse spada pod to obliko zdravljenja?

Manualna terapija je terapevtski pristop za diagnosticiranje in obravnavo mehkotkivnih in obsklepnih struktur z uporabo ročnih tehnik in spretnosti, kot so mobilizacija, manipulacija in masaža. Poleg teh, najpogosteje uporabljenih, štejemo med manualne terapevtske tehnike in metode tudi Bownovo terapijo, Mulliganov koncept, akupresuro, McKenziejevo metodo, kiropraktiko, kraniosakralno terapijo, ročno limfno drenažo, sklepno mobilizacijo po Kaltenbornu, medicinsko akupunkturo, rolfing, šiacu, masažo tuina, Maitlandov koncept …

Katere metode in tehnike manualne terapije pa vi uporabljate pri svojem delu?

Pri svojem delu vedno kombiniram različne tehnike, delam po občutku. Čeprav zagovorniki posameznih metod in tehnik trdijo, da določena metoda, tehnika lahko odpravi skoraj vse težave, sem mnenja, da daje kombinacija različnih metod in tehnik boljše rezultate. Poleg tega nekaterim pacientom bolj ustreza ena, drugim druga.

Največkrat obravnavam miofascialne prožilne točke in na ta način sprostim mehkotkivne strukture (mišice, kite, fascije). Veliko uporabljam tudi sklepno mobilizacijo, s pomočjo katere se poveča gibljivost v posameznem sklepu, in prečno frikcijsko masažo za dosego boljše mobilnosti ter boljšega celjenja mehkotkivnih struktur. Z ročno limfno drenažo pomagam pospešiti pretok limfe in tako zmanjšati oteklino, včasih pa je pri kom potrebna le masaža, s katero v določen predel vtrem protibolečinsko in protivnetno mazilo. Zelo dobre rezultate daje tudi kombinacija manualnih tehnik z raztreznimi vajami in pasivnim gibanjem.

Trenutno se dodatno izobražujete na področju ortopedske medicine. Lahko to področje predstavite malo bolj podrobno?

Ortopedska medicina me zanima že dolgo, nekaj let sem delala tudi na Ortopedski kliniki v Ljubljani. Gre za diagnostični in terapevtski sistem, ki ga je razvil Cyriax, priznani angleški ortoped. Ukvarja se v glavnem z obolenji/poškodbami mehkih tkiv (mišice, kite, vezi/ligamenti …), zaradi katerih večina ljudi poišče zdravniško pomoč. Ta metoda fizioterapevtom v praksi zelo pomaga pri pregledu in postavljanju ciljev fizioterapije, saj vključuje specifične teste, s katerimi terapevt lahko ugotovi, katera struktura je poškodovana, skrajšana, oslabela, od kod izvira bolečina … Tako fizioterapevt lažje izbere metodo oziroma tehniko, s katero bo pacientu skušal pomagati.

Torej lahko s tem znanjem vedno ugotovite, kaj je vzrok težav, zaradi katerih ljudje pridejo k vam?

Žal ne. Srečujem se tudi s primeri, ko znanstveno dokazane metode zdravljenja ne prinesejo želenih rezultatov in izboljšanja stanja, ker je morda glavni vzrok za težave nekje drugje ali ker gre za celo povezavo nekih sprememb v telesu, ki so pripeljale do težav na določenem področju (denimo križu). Iskanje možnih rešitev me je pripeljalo do kraniosakralne terapije, ki mi zelo dobro zapolnjuje »manjkajoči del« pri obravnavi pacientov.

Kaj pa je kraniosakralna terapija? Sliši se kot nekaj abstraktnega …

Kraniosakralna terapija je osteopatska metoda zdravljenja, ki z mehkimi mobilizacijskimi tehnikami spodbuja notranji potencial samozdravljenja telesa. Pri zdravljenju se ne osredotoča na simptom, kot se skorajda vse druge manualne tehnike, temveč človeka obravnava holistično, kot celoto, kot povezan sistem. Kraniosakralni sistem (možganske membrane, kostne in mehkotkivne strukture, povezane z možganskimi membranami, možgansko-hrbtenjačna tekočina – likvor) je namreč neposredno povezan z ostalimi sistemi v našem telesu: živčnim, mišično-skeletnim, krvožilnim, limfnim, endokrinim, respiratornim sistemom. Tako lahko prek obravnave kraniosakralnega sistema vplivamo na ostale sisteme in spodbudimo telo, da samo razreši »vozle« in tako izboljša pretok vseh tekočin in s tem energije v našem telesu, kar je ključnega pomena za izboljšanje stanja oziroma ozdravitev. Kraniosakralna terapija upošteva tudi bio-psiho-socialno komponento vsakega posameznika, ki ima prav tako velik vpliv na fizično stanje telesa.

Katere težave lahko rešujete s krani osakralno terapijo?

Seznam teh je zelo dolg. Poenostavljeno povedano se lahko s kraniosakralno terapijo lotimo reševanja skorajda vsakršne težave, še posebej, ko smo izčrpali že vso znanje znanstveno dokazanih metod zdravljenja. Dobro lahko rešujemo glavobole, migrene, težave s čeljustnim sklepom, bolečino v križu, postoperativne težave notranjih organov, menstrualne težave, nespečnost, stres … Ker pa ta metoda človeka obravnava kot celoto in ker gre za neke vrste sodelovanje med terapevtom in pacientom, se mora slednji popolnoma prepustiti in na ta način dopustiti terapevtu, da občuti odziv struktur in tkiv.

Torej paciente v glavnem obravnavate z manualnimi tehnikami in metodami. Koliko pa pri svojem delu uporabljate aparate?

Moram priznati, da najraje in največ delam manualno, ker mi odziv tkiva na dotik in pritisk pove veliko. Seveda pa uporabljam tudi aparate, kadar presodim, da je to potrebno. Tehnika je namreč že tako napredovala, da aparati, ob pravilni uporabi, precej pospešijo regeneracijo tkiva in tako tudi celjenje. Tako na primer terapija z udarnimi globinskimi valovi deluje še bolj učinkovito, če pred in po njej tkivo obravnavamo tudi manualno. Tudi radiofrekvenčna terapija daje odlične rezultate v povezavi z manualno terapijo …

Na tržišču je veliko različnih terapevtskih aparatov, tudi takih, ki jih lahko kupi vsakdo in jih doma uporablja sam. Koliko, po vašem mnenju, taki aparati pomagajo?

Ne morem ravno reči, da ne pomagajo čisto nič, saj imajo proizvajalci prav gotovo dokaze, da uporaba teh aparatov pripomore k zmanjšanju bolečine, boljši regeneraciji … Kljub temu pa mislim, da so roke še vedno najboljši »pripomoček«, ki ga fizioterapevt lahko uporablja pri svojem delu in ki prinaša tudi najboljše rezultate.

V naslednjem prispevku bo fizioterapevtka in profesorica športne vzgoje Eva Uršej podrobneje predstavila kinezioterapijo in pomen gibanja za zdravje.

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



Gibanje je pol zdravja

Poletne poškodbe

Poletno sonce, visoke temperature in dopusti nam omogočajo več časa za druženje, zabavo in rekreacijo. Številni se odpravijo na morje, iz garaž privlečejo zaprašena kolesa in motorje, se lotijo planinarjenja ali skušajo nadomestiti celoletno pomanjkanje telesne aktivnosti s preživljanjem časa na igriščih. Ravno ta pretirana zagretost lahko vodi v poškodbe in nevšečnosti, ki se občasno končajo tudi z obiskom urgence. Našteli bomo nekaj najpogostejših poškodb, zaradi katerih je potrebna pomoč zdravnika, in podali nasvete, kako se temu izogniti.



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

Poškodbe na igriščih

Poleti so navadno zasedena vsa teniška, nogometna in košarkarska igrišča. Nategi in zvini tetiv ali mišic pa so pogostejši pri tistih, ki niso navajeni takih športnih obremenitev. Običajno so to moški srednjih let, ki se brez ogrevanja pridružijo igri najstnikov. Pogosto se oglasijo v ambulanti oziroma na urgenci, ker so ob doskoku začutili nenaden pok in bolečino za petnico, zaradi katere ne morejo več hoditi. Izkaže se, da je prišlo do poškodbe ahilove tetive. Na igriščih jim ob naglem zaviranju ali nerodnem preskakovanju prav tako hitro spodnese stopalo, zato so zvini in poškodbe kolenskih vezi ali meniskusov neizbežni.

Če želite tovrstne poškodbe preprečiti, vedno predhodno ogrejte mišice. Bodite redno telesno aktivni. Stegenske mišice krepite z izvajanjem počepov in izpadnih korakov. Po treningih nikar ne pozabite na raztezanje. Če ste zamudili čas za priprave, se zavedajte svojih omejitev in prilagodite aktivnost svoji sposobnosti.

Tenisačem in golfistom se pogosto, zaradi ponavljajočih se gibov in preobremenitve, pojavi vnetje vezi na komolcu (epikondilitis). Značilna je oteklina, bolečina in rdečina na eni strani komolca. Pri golfu na notranji, pri tenisu na zunanji strani. Dodaten razlog, ki pripomore k nastanku težav, sta nepravilna tehnika in neprimerna oprema. Če ste rekreativni igralec tenisa, ne izberite loparja za profesionalce, ampak takšnega, ki je primeren za vas. Ta bo ublažil udarce in ob slabši tehniki pustil manj škodljivih posledic.

Pri tovrstni poškodbi so potrebni počitek, hlajenje in jemanje protivnetnih zdravil (paracetamol, nesteroidni antirevmatik …). V nekaterih primerih je bolečina tako huda in dolgotrajna, da je potrebna tudi lokalna protivnetna injekcija.

V prometu

Padci z motorji, kolesi, rolkami, skiroji in rolerji se lahko hitro končajo tudi z resnejšo poškodbo glave oziroma hrbtenice. Zaščitna

Doktor svetuje

Prva pomoč pri zvinih, nategih in zlomih:

- ***Hladite (večkrat na dan, približno vsako uro po deset minut oziroma do zmanjšanja bolečine). Če uporabljate led oziroma gelnate blazinice, jih ne polagajte neposredno na kožo, temveč vedno prek tkanine.***
- ***Imobilizirajte (poškodovano okončino povijte tako, da se sklep nad in pod mestom poškodbe ne premika).***
- ***Počitek (dokler čutite bolečino).***
- ***Elevacija (dvig okončine nad raven srca).***
- ***Če bolečina vztraja več kot dva ali tri dni ali okončine ne morete uporabljati, poiščite zdravniško pomoč.***

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

FEEL O_2 XY

Začuti moč naravne energije in lažje dosegaj zastavljene cilje.

Vdihnite naravno energijo. FeelOXY.

Kisik je element, ki je nujno potreben za naše telo. Predstavlja 'gorivo', ki ga naše celice potrebujejo, da proizvedejo energijo iz hrane, ki jo zaužijemo. Pri športni aktivnosti se potreba po kisiku poveča, potrebujemo več energije in če telo ni dovolj preskrbljeno s kisikom, nam saturacija kisika (vsebnost kisika v krvi) prične padati, kar začutimo kot utrujenost in pomanjkanje energije, pojenja pa tudi naša koncentracija. Z vdihavanjem dodatnega kisika lahko prebrodimo 'krize' med športno aktivnostjo, s čimer v krvi povišujemo saturacijo kisika, kar merimo z oksimetrom. FeelOXY predstavlja naraven energijski booster, ki ga lahko uporabimo pred ali med športno aktivnostjo za več energije, po športni aktivnosti pa za hitrejšo regeneracijo. FeelOXY pločevinka je zelo lahka in priročna za uporabo in jo lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli, ko potrebujemo dodatno oskrbo s kisikom.



Prodaja na vseh večjih mestih:

INTERSPORT® SPORT TO THE PEOPLE

PETROL

In spletni strani: **www. feeloxy.si**



oprema, obleka in čelada vam lahko rešijo življenje. V prometu računajte predvsem nase.

Skoki

Skoki v vodo in na trampolinu se žal prevečkrat končajo z obiskom urgence.

Skakalcem v vodo svetujemo, da pred skokom vedno preverijo globino vode in vrsto dna. Ne skačite na glavo, če niste vešči.

Trampolina naj ne uporabljajo osebe, težje od nazivne nosilnosti trampolina. Naenkrat naj ga uporablja le ena oseba, skakanje otrok pa naj vedno nadzoruje odrasla oseba. Trampolin nekateri uporabljajo za trening mišične moči in vzdržljivosti, vendar naj te vaje vedno potekajo pod vodstvom usposobljenih trenerjev. Zadnje študije so pokazale, da lahko redno oziroma dolgotrajno poskakovanje na trampolinu povzroči oslabelost in poškodbe mišic medeničnega dna, kar vodi v urinsko inkontinenco. Razlika med preskakovanjem kolebnice in uporabo trampolina je v doskoku. Pri kolebnici vas pristanek na trdi podlagi prisili, da stisnete zadnjico in trebuh, saj je sicer aktivnost preveč neprijetna. Na tak način zavarujete mišice medeničnega dna. Pri trampolinu je treba to delati zavestno, sicer si naredite več škode kot koristi. Otroci si na trampolinu pogosto poškodujejo zapestje, gleženj in celo vratno hrbtenico.

V primeru suma na poškodbo glave ali hrbtenice takoj pokličite nujno medicinsko pomoč! Poškodovanca ne premikajte, če ni nujno potrebno (nevarnost naleta, ogenj, oživljanje …). Ustavite vidne krvavitve in previdno imobilizirajte poškodovane ude (vedno z varovanjem hrbtenice). Ob premikanju morajo sodelovati najmanj štiri osebe.

Ne pozabite, da je v prometu in pri športu alkohol vaš največji sovražnik!

PRASKE in UREZNINE:

Sperite rano z vodo in milom, ustavite krvavitev s pritiskom na rano prek gaze. Večjih zagozdenih predmetov ne odstranjujte sami. Če ne gre le za prasko, obiščite zdravnika. Preverite svoj cepilni status za tetanus.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok
trebušne votline

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

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

Učinkovito lajša bolečine in otekline

- Z močjo gorske arnike
- Gel nanesemo na boleče mesto
- Nežno vtremo, da se vpije



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

farmedica.si, avogel.si, 01.5240216



100 ODSTOTNO RAZSTRUPLJENA 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. To 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.

Samotestiranje – prihajajoča revolucija v zdravstvu

Ko se pojavijo zdravstvene težave, nas je veliko takih, ki nas misel na nabito polne čakalnice odvrne od obiska zdravnika. Nekateri simptomom ne dajemo velikega pomena in z obiskom odlašamo dokler se le da ali pa so simptomi takšne vrste, da nam jih je nerodno zaupati zdravniku.



Vendar je velikokrat ravno odkrivanje bolezni v zgodnji fazi ključnega pomena. Veroval - 7 hitrih in zanesljivih testov za domačo uporabo, podjetja HARTMANN, so zasnovani na zanesljivi in visokokavostni tehnologiji, ki vam omogočajo, da v samo nekaj minutah potrdite ali ovržete vaše skrbi in to v zasebnosti vašega doma.

Dobavljivi so v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Calmiderm® v vsako potovalno lekarno!

Krema Calmiderm® pomirja kožo in podpira ponovno vzpostavitev normalnega ravnovesja v koži. Vsebuje kamilico, ognjič in sivko. Calmiderm® je primerna izbira za nego suhe in pordele kože, pomiritev kože po pikih žuželk in ožigu rastlin, ter po čezmerni izpostavljenosti soncu ali mrazu, zato je nepogrešljiv del vaše potovalne lekarne! Primerna je za uporabo pri nosečnicah, doječih materah in otrocih od 3. leta starosti naprej. Calmiderm® ne vsebuje parabenov in parfumov, ter je prijetnega vonja. Na voljo v lekarnah.

Več si lahko preberete na www.zelena-ewopharma.si



Čaj Pukka Zlata kurkuma

Čaj Pukka Zlata kurkuma je izvrstna ekološka čajna mešanica najboljše indijske kurkume, limone in celotnega lista zelenega čaja.

Zlata kurkuma je kraljica zaščitnih zelišč, žareče rumeno bogastvo. Limona čaj osveži, kardamom mu doda aromo, zeleni čaj pa ga obogati. Po skodelici tega čaja se boste počutili kot prerojeni. Nadenite si zaščitni plašč naravnega super zelišča. Na zlate trenutke!

Antioksidanti v čaju Zlata kurkuma so izredno močni, ena skodelica vsebuje kar 35 000 ORAC enot, kar je enako porciji borovnic.

www.pukkaherbs.si



Optive FusionTM so umetne solze za suho oko.

Edinstvena sestava karboksimetil celuloze, hialuronske kisline in osmoprotektantov omogoča podaljšano vlaženje in blaženje različnih znakov suhega očesa. Uporabljate jih lahko 6 mesecev po prvem odprtju. Na voljo so v vseh lekarnah po Sloveniji in v nekaterih optikah.



Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Poletna hrana

Pečene perutničke z dušenim zeljem in pečenim krompirjem

Zdrav način prehranjevanja – poleg tega, da hrano pripravljamo sami, kar je poglavitni razlog za tovrstna pisanja – je vsekakor prilagajanje prehrane sezoni. Poletje je sezona pečenega mesa, zato poglejmo primer zdravega in okusnega poletnega menija.

Za 3 osebe potrebujemo:

- Dober kg piščančjih perutnič (predhodno mariniranih),
- 75 dag mladega krompirja,
- Manjšo glavo poletnega zelja,
- 2–3 paradižnike,
- Srednje veliko čebulo,
- Štiri stroke česna,
- Olivno olje,
- Začimbe (sol, poper, suh origano, mleto kumino, sladko čili omako).

Priprava

Lepo po vrsti. Mlad bel krompir olupimo ali ostrgamo, operemo, narežemo »po pekovsko« (vzdolžno, na krhlje, povprečno velik krompir na 6 rezin). Popivnamo s krpo, nasolimo in začinimo s sušenim origanom. V pekač položimo »peki papir« in nanj lepo razporedimo krompir (brez olja). Pečico prižgemo na maksimum (250°C). Upoštevajmo, da bo krompir za peko potreboval malo več kot 20 minut (kar pomeni, da ga v pečico damo medtem, ko se že pečejo perutničke in smo začeli pripravljati zelje). Ko je krompir rjavo pečen, ga stresemo v servirno posodo. Prelijemo z dvema žlicama olivnega olja in na drobno nasekljanima strokoma česna in premešamo, da se česen in olje enakomerno razporedita.

Piščančje perutničke, ki smo jih predhodno par ur marinirali (olje, malo soli, rdeče paprike, suhega mletega česna, malo majarona, žlica vina; lahko seveda tudi kupimo že začinjene) razporedimo v dobro ogreto ponev, v katero damo kakšne pol dcL olja.

Najbolje je, da jih najprej vse položimo z gladkim delom navzdol; precej lažje je, če predhodno odstranimo najtanjši del, saj na njem ni nobenega mesa, peko pa precej ovira. Pečemo na srednjem ognju, da zmerno cvrči. Ko je koža na gladkem delu rjavkasto hrustljava, jih obrnemo in nekoliko zmanjšamo plin. Da so dobro pečene, večinoma rabijo 25–30 minut.

Manjšo glavo poletnega zelja na drobno narežemo (debelejše žile listov pred tem odstranimo). Narežemo srednje debelo čebulo in jo na dveh žlicah olja prepražimo, da postekleni. Dodamo nasekljana dva stroka česna, pomešamo. Ko zadiši, dodamo na kocke narezana dva do tri srednje velike paradižnike. Pražimo, da se malo razpustijo, nato dodamo še zelje, solimo in popramo ter ga dušimo, dokler malo ne »pade skupaj«. Zalijemo z malo vode, začinimo z mleto kumino in žlico sladkorja ter med občasnim mešanjem dušimo, da se malo zmehča. Če imamo na voljo, dodajmo 1–2 žlici sladke čili omake. Naj ne postane preveč mehko, prav nič ni narobe, če ob ugriz čutimo nekaj čvrstosti; običajno potrebuje kakšnih 15 minut, odvisno od tega, kako tanko je narezano.

Serviramo in postrežemo. Za prav poseben užitek poleg prija kozarec ledeno mrzlega, sladkastega, aromatičnega rdečega piva. Dober tek!

Best Doctors®
Zdravstveno zavarovanje



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

Zavarovalnica Maribor

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?

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;

www.ZavarovalnicaMaribor.si



ŽE OD
53,95 €*
/mesec

PAKET MODRI ZA VSO DRUŽINO

Najboljše je združiti moči za izjemne skupne trenutke. Izberite **Paket Modri** ali **Modri Plus** za vso družino in imejte vse storitve v enem paketu. **Združite brezskrbno mobilno telefonijo** (možnost do 4 mobilnih številk*), **zanesljivo fiksno telefonijo, hiter internet do 100/20 Mb/s in vrhunsko televizijo** (možnost brezplačne programske opcije*). Izkoristite **posebno ponudbo** in dodatno prihranite s **6 EUR popusta na mesečno naročnino***.

SLOVENIJA

Telekom Slovenije

VELIKI SPONZOR OLIMPIJSKE REPREZENTANCE SLOVENIJE

Naj vas nič ne ustavi.
www.telekom.si

*Naročniško razmerje s paketom Modri lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki mobilnih in/ali širokopasovnih storitev Telekoma Slovenije, ki so zasebni uporabniki, ter v akcijskem obdobju od 21. 3. do 31. 8. 2016 tudi novi ali obstoječi naročniki mobilnih in/ali širokopasovnih storitev Telekoma Slovenije, ki so poslovni uporabniki. Naročniško razmerje s paketom Modri Plus lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki mobilnih in/ali širokopasovnih storitev Telekoma Slovenije, ki so zasebni uporabniki, v akcijskem obdobju od 21. 3. do 31. 8. 2016. Paket Modri vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, Internet SiOL s hitrostjo do 100 Mb/s / 20 Mb/s VAR 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 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. 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 VAR 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 Modri je možno skleniti eno, pri paketu Modri Plus pa do tri dodatna naročniška razmerja s svojo mobilno telefonsko številko na mobilnem delu paketa - Druga številka, ki koristi mobilne količine nosilnega paketa Modri oz. Modri Plus, z mesečno naročnino 12 EUR za posamezno naročniško razmerje (od 1. 9. 2016 dalje 12,95 EUR). Akcijska ponudba paketov Modri in Modri Plus novim naročnikom širokopasovnih storitev, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, prinaša 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 12 mesecev, obstoječim nevezanim naročnikom, ki sklenejo naročniško razmerje z vezavo za 24 mesecev, pa 6 EUR popusta na mesečno naročnino prvih 6 mesecev. 53,95 EUR je znižana mesečna naročnina paketa Modri z upoštevanim popustom 6 EUR, katerega pridobi novi naročnik za obdobje 12 mesecev ob sklenitvi naročniškega razmerja z vezavo za 24 mesecev s paketom Modri. Akcijska ponudba velja od 21. 3. do 31. 8. 2016 in se izključuje z ostalimi akcijami. 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