Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 29, September 2016



Tema meseca

Boleče in utrujene noge - krčne žile

Dober tek

Podopustniški stres

POGOVOR

Zorica Ćuković, dr. med., specialistka internistka, k. m. n. RF

Različne države, različni jeziki – in vendar je medicina ena sama

NEDELJSKI



Merkur zavarovalnica d.d., Ljubljana

Poiščite ravnovesje!

#narediteneKajzase

Življenje je najlepše darilo. Zasluži si spoštovanje in skrb.
Za veselje prihajajočih trenutkov boste največ naredili sami.
Del misli na jutrišnji dan pa lahko zaupate nam.
V Merkur zavarovalnici bomo z inovativnimi rešitvami
poskrbeli, da vaše želje uresničijo čas, ki prihaja.
Naredite nekaj zase in izberite prihodnost po svojih sanjah.

Življenjsko, zdravstveno, nezgodno in
premoženjsko zavarovanje.

Danes za vaš jutri.

MERKUR
ZAVAROVALNICA

KAZALO

UVODNIK
Svetovni dan alzheimerjeve bolezni 3

POGOVOR:
Različne države, različni jeziki – in vendar je medicina ena sama 4

TEMA MESECA:
Boleče in utrujene noge 8
Diagnostika kronične venske bolezni 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Ali veste, zakaj ugriz klopa ne boli? 12
Podopustniški stres 14
Kako naj okrepim svoj imunski sistem? 18
Najbolj občutljiva sta ledveni in vratni predel 21
Dober tek! 24

DOKTOR ODGOVARJA:
Uhajanje urina 26

Ali smo zakisani? 27

ESTETSKA KIRURGIJA:
Kako izbrati kirurga za estetski poseg 28

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 30

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
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Zdenka Melanšek za Dnevnik
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:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje in prelom: Matjaž Tozon
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 alzheimerjeve bolezni

Septembra po vsem svetu poteka mednarodna kampanja za ozaveščanje o demenci, 21. septembra pa obeležujemo še svetovni dan alzheimerjeve bolezni. V Sloveniji je trenutno 32.000 ljudi z demenco, v svetovnem merilu pa na vsake štiri sekunde beležimo novega bolnika z demenco, skupaj trenutno 36 milijonov ljudi. Razširjenost te bolezni, ki ne pozna socialnih, ekonomskih in etničnih meja, strmo narašča predvsem zaradi staranja prebivalstva, najpogosteje pa gre prav za alzheimerjevo bolezen.

Prvi znaki so izguba spomina, težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil, težave z govorom in spremembe v obnašanju, slabša orientacija, presoja … Zgodnje prepoznavanje oziroma odkrivanje bolezni je ključno za uspešno zdravljenje. Družbena stigma je posledica pomanjkljivega vedenja o demenci, povzroči pa lahko različne posledice, med drugim dehumanizacijo bolnika.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana zdravnica Zorica Ćuković, dr. med., specialistka interne medicine, ki je medicino spoznavala skozi prizmo različnih zdravstvenih sistemov. Srbijo je zapustila pred 20 leti, od Moskve pa se je poslovila pred šestimi leti, ko se je njena kariera strmo vzpenjala. V imenu uredniške odbora se ji zahvaljujem za zelo zanimiv prispevek in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, je tematiko meseca posvetila krčnim žilam, ki so pogost vzrok za boleče in utrujene noge. S staranjem se njihova pojavnost povečuje. V četrtem desetletju življenja jih ima približno 20 odstotkov, v skupini nad 60 let pa kar polovica ljudi. Ker krčne žile povzročajo težave, jih ne obravnavamo zgolj kot estetsko motnjo, pač pa kot bolezen, ki jo je treba zdraviti in preprečevati njeno napredovanje. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se dr. Mervicovi iskreno zahvaljujem.

Spoštovane bralke in bralci. Časi počitnic so minili, otroci so se vrnili v šolske klopi, nekateri so prestopili šolski prag prvič. Ker se je gostota vseh udeležencev v prometu močno povečala in ker so udeleženci tudi najmlajši, vas vse skupaj lepo naprošam, da ste v prometu strpni, previdni, uvidevni, da se držite pravil, ker boste s tem prispevali k obvarovanju življenja, tako svojega kot drugih, kajti življenje in zdravje sta edinstveni, nenadomestljivi, najvišji vrednoti posameznika in družbe. Obvarujmo ju in bodimo srečni! Hvala.

Vidmar Vito

Različne države, različni jeziki – in vendar je medicina ena sama

Zorica Ćuković je zdravnica, ki je medicino spoznavala skozi prizmo različnih zdravstvenih sistemov. Srbijo je zapustila pred 20 leti, od Moskve pa se je poslovila pred šestimi leti, ko se je njena kariera strmo vzpenjala. Ker je do takrat dosegla večino svojih ciljev, je bila prepričana, da si zasluži nekoliko počitka oziroma rutinskega dela, vendar sta jo selitev v Slovenijo in nova specializacija vrnili na začetek.

Zdenka Melanšek

V Beogradu je Zorica Ćuković končala študij medicine, delala in začela s specializacijo urgentne medicine, nato pa se je zaradi družinskih okoliščin preselila v Moskvo. Že na samem začetku življenja v Rusiji je po naročilu založbe Medicina pod okriljem Ruske akademije medicinskih znanosti iz ruščine v srbščino prevedla knjigo Zgodovina medicinske fakultete moskovske univerze v 18. stoletju. Istočasno je bila sprejeta v Znanstveni center kardiovaskularne kirurgije A. N. Bakuljev, del Ruske akademije medicinskih znanosti, kjer je štiri leti opravljala in končala specializacijo iz kardiologije ter naredila in zagovarjala raziskovalno delo z naslovom Možnosti metode večkanalnega EKG kartiranja v diagnostiki akutne, miokardne ishemije; dejavniki tveganja nastanka zapletov pri endovaskularnih koronarnih posegih, ki so ga v Sloveniji ovrednotili kot enakovrednega doktoratu, vendar z uporabo znanstvenega naslova v izvirnem jeziku. Po preselitvi v Slovenijo je končala še specializacijo iz interne medicine v UKC Ljubljana.

Kako je biti zdravnik v Srbiji, Rusiji in v Sloveniji. In še druga plat: kako je biti bolnik v teh državah?

Glede na tehnične in znanstvene lastnosti na področju diagnostike in zdravljenja ni posebnih razlik. Smernice, po katerih zdravimo, so enake, samo prevedene so v druge jezike. Tudi študije, na podlagi katerih te smernice nastajajo, znanstvena srečanja in kongresi so podobni. Razlika pa je v organizaciji zdravstvene službe in finančni oskrbi posameznika. Slovenski bolnik pridobi veliko več na podlagi zdravstvenega zavarovanja, dostopni so mu vsi najsodobnejši diagnostika in posegi ter najdražja zdravila, vključno z biološkimi. V Moskvi sem morala veliko več razmišljati o finančni plati zdravljenja, čeprav je tam nujna pomoč dostopna v sklopu obveznega zavarovanja. Problem tako v Srbiji kot v Sloveniji so čakalne vrste in nezadostno število zaposlenega osebja. Sicer je v Srbiji veliko zdravnikov brez služb, zaradi boljšega zaslužka pa veliko



Vir: www.cardial.net

»Odločitev, da bom zdravnica, je v meni obstajala, še preden sem se je začela zavedati; prepričana sem, da je tako z večino zdravnikov. To je poklic, za katerega moraš imeti predispozicijo in ki vpliva na tok tvojega življenja in na življenja drugih.«

izkušenih specialistov odhaja v tujino, vendar menim, da se vse te stvari s časom nekoliko izboljšujejo. V Sloveniji se je vsekakor treba potruditi za skrajševanje čakalnih dob, kar bi privedlo tudi k razbremenjenosti urgentnih služb in zdravnikov, ki jih pokrivajo.

Ko govoriva o pacientih, ali se spomnite katerih prav določenih iz svojih let službovanja?

Seveda, iz vseh držav, kjer sem delala, morda še najbolj ruskih. Center A. N. Bakuljev v Moskvi je največji center za kardiovaskularno kirurgijo v Ruski federaciji in delo tam je bilo izredno zanimivo tudi zato, ker sem imela zaradi časovnih razlik ob vseh urah dneva in noči pogovore s pacienti z raznoraznih koncev sveta. Tudi iz držav, za katere prej nisem niti vedela, da obstajajo. (smeh)

Na vaši vizitki je zapisano: Zorica Ćuković, dr. med., specialistka internistka, k. m. n. RF. Kaj pomeni to zadnje?

Kandidat medicinskih nauk Ruske federacije. To je znanstveni naslov v izvirnem jeziku. V Sloveniji mi najprej niso želeli dodeliti enakovrednega znanstvenega naziva, ki sem ga predhodno pridobila s zagovarjanjem raziskovalnega dela na Ruski akademiji medicinskih znanosti. Pozneje so mi ga priznali kot enakovrednega doktoratu, vendar z uporabo znanstvenega naslova v izvirnem jeziku. A v vmesnem času to ni vplivalo na moje delo s slovenskimi pacienti, pa tudi ne na moje navdušenje, s katerim vsak dan hodim v službo. Zveneč strokovni naziv seveda privabi bolnike, vendar je občutek, da nekdo skrbi zanje in da zanje naredi vse, kar lahko, tisti, ki zares šteje. Pomembno je, da ne zgrešimo pravega pomena in da se ne izgubimo na lestvici vrednot.

V Sloveniji živite zadnjih šest let. Ste se navadili nanjo – kot človek in kot zdravnica?

Mislim, da sem kot oseba prilagodljiva in da sem se dovolj hitro navadila. Všeč mi je, ker ne izgubljam veliko časa na cestah, vse je blizu in dobro organizirano, čeprav birokracije nikjer ne manjka; priprava številnih dokumentov za vrednotenje (nostrifikacijo) že pridobljenih in tudi za pridobitev novih diplom je bila zelo naporna. Glede dela pa – delovni pogoji v Medicinskem centru Cardial v Ljubljani, kjer delam, so zelo dobri, imamo najsodobnejše aparature, zelo dobro ekipo in odlično vzdušje v kolektivu. Všeč mi je, ker imam pri delu možnost popolnega spremljanja bolnika; opravljam preventivne preglede s primarno preventivo bolezni srca in ožilja, popolno diagnostiko in zdravljenje simptomatskih bolnikov. Povratne informacije dobim tako po opravljeni invazivni diagnostiki in zdravljenju kot po rehabilitaciji v kardioloških rehabilitacijskih centrih, s katerimi tudi tesno sodelujemo.

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

Mislim, da je ta odločitev v meni obstajala, še preden sem se je začela zavedati; prepričana sem, da je tako z večino zdravnikov. To je poklic, za katerega moraš imeti predispozicijo in ki vpliva na tok tvojega življenja in na življenja drugih. Ne morem točno povedati,

Nadaljevanje na strani 6.

NOVI PAKET **MOBI**

Izberite **Mobi** in **prihranite z zakupom enot**.

Za cenejše pogovore, sporočila in brskanje po spletu si prek SMS-sporočila zakupite 100 ali 200 enot storitev Mobi.

Izberite storitev **Nonstop 100** ali **Nonstop 200** in si za le **3,95 EUR** oz. **6,95 EUR** na mesec zagotovite **cenejšo komunikacijo**.





Wiko
riff 2
33,50 €

Vključuje kartico SIM s telefonsko številko in 5 EUR dobroimetja na računu Mobi.

ZA VKLOP POŠLJITE SMS **NONSTOP 100** ALI **NONSTOP 200** NA **1918**.[1]

www.telekom.si

TelekomSlovenije

[1]Z vklopom storitve Nonstop si uporabnik Mobi vključi samodejno dodeljevanje enot iz opcije Mobi 100 ali Mobi 200 vsakih 30 dni. Z vklopom Nonstop 100 se bodo dodeljevale enote iz opcije Mobi 100, z vklopom Nonstop 200 pa enote iz opcije Mobi 200. Poslan SMS za vklop se zaračuna po ceniku. 1 enota je enaka 1 minuti klica v vsa slovenska omrežja ali 1 poslanemu SMS-u ali 1 MB prenosa podatkov. Veljavnost opcije je 30 dni od vklopa, neporabljena količina enot storitev po preteku tega obdobja zapade. Opravljene storitve nad vključeno količino se zaračunavajo po veljavnem ceniku. Posamezno opcijo je mogoče zakupiti večkrat (uporabnik za vklop pošlje MOBI 100 ali MOBI 200 na 1918), možen je tudi sočasen zakup več opcij. Ob morebitnem sočasnem vklopu se količine iz opcij Mobi 100 ali Mobi 200 ne seštevajo s količinami ostalih 30-dnevnih opcij ali z 1-dnevno opcijo Mobilni Internet Mobi 1 GB 1 Dan, prav tako ne podaljšujejo datuma veljavnosti ostalim 30-dnevnim opcijam ali 1-dnevni opciji Mobilni Internet Mobi 1 GB 1 Dan. Za izklop storitve Nonstop uporabnik pošlje SMS z vsebino NONSTOP IZKLOP na 1918. Stanje zakupljenih količin lahko uporabnik preveri tako, da pošlje SMS z vsebino PORABA na 1917.
Bonus 5 EUR velja pri paketu Mobi Wiko riff 2 in je v obliki dobroimetja že prednaložen na računu Mobi. Cene so v EUR z DDV. Slike so simbolične. Količina paketov Mobi je omejena. Za več informacij o paketih Mobi in ostalih storitvah Mobi obiščite www.telekom.si, Telekomove centre, pooblaščena prodajna mesta ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.
Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Nadaljevanje s strani 4.

kdaj je ta odločitev dozorela. Zdaj, ko gledam nazaj in ciljno razmišljam o tem, menim, da je to bila v osnovi želja, da vsaj na ravni mikrookolja vplivam, da se ljudje počutijo bolje. Vem, da se to morda sliši kot fraza, vendar moji bližnji vedo, da je to preprosta resnica. Že v osnovni šoli sem se veliko ukvarjala z živalmi in rastlinami ter navdušeno odkrivala svet celic skozi objektiv mikroskopa.

So bile glede študija še kakšne druge želje?

Zelo me je privlačil svet književnosti, veliko sem brala ter tako kot vsi najstniki pisala. Sicer ne poezije, ampak kratke zgodbe, še danes pa se moja nagnjenost k pisani besedi izraža v obliki pisem, ki si jih izmenjujem z otrokoma. Razmišljala sem o vzporednem študiju književnosti, vendar se je na koncu vse razvilo v študij medicine, ki sem se jo v preteklih letih učila v različnih državah in jezikih – in vendar je medicina ena sama.

Kardiologija vam je od vseh vej medicine najbolj pri srcu. Zakaj takšna ljubezen do človeškega srca?

Občudujem srce, ker ohranja življenje z vzdržljivostjo in dolgotrajnostjo, ki mu jo lahko zavida vsak tehnični stroj. Na dan po telesu pošlje skoraj 10.000 litrov krvi, v dobi povprečnega življenja pa okoli 200 milijonov litrov. Ravno tako neponovljiva je spiralna zgradba srčne mišice, ki mu omogoča takšno vzdržljivost. Bolezni srca in ožilja pa so v razvitih deželah sveta žal najpomembnejši vzrok za obolenja in vzrok od 35 do 50 odstotkov (pri ženskah tudi do 55 odstotkov) vseh smrti; ta statistika vse bolj narašča tudi v državah v razvoju. Ocenjeni stroški zdravljenja se v Evropski uniji povzpenjajo na 180 milijard evrov na leto. Prav kardiologija ima na tem področju izjemno veliko dela in velik potencial, zlasti preventivna kardiologija s primarno preventivo. Bolezni srca in ožilja so med redkimi boleznimi, na pojav, potek in prognozo katerih lahko pacient vpliva sam, tako da vpliva na dejavnike tveganja s svojim obnašanjem in spremembo življenjskega sloga.

Kako nasveti za zdravo prehrano, gibanje in manj stresa zaležejo pri zdravih ljudeh? Ali mora biti šele slab izvid tisti, ki ljudi prestraši, da spremenijo življenjski slog?



Zorica Ćuković v družbi kolegov iz Medicinskega centra Cardial, ki se ponaša s sodobno ultrazvočno diagnostiko: levo Nusret Čobo, specialist internist in kardiolog, desno prim. Risto Angelski, specialist interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine.

Foto: Anže Furlan

Če se preiskovanci počutijo zdravi, jih ugotovitve o ogroženosti zdravja in naključne najdbe ob preventivnem pregledu seveda pretresejo, zato začnejo razmišljati o spremembah življenjskega sloga. Pa tudi dober izvid s preventivnega pregleda in s pravilno obrazložitvijo stanja jih pogosto motivira, da naredijo čim več, da bi tako ostalo še naprej. Sama verjamem, da se je treba za vse v življenju potruditi in da se vsak trud v določenem trenutku obrestuje. Veliko nam pomaga vizualen prikaz s tabelami ogroženosti, kjer je jasno prikazano, kako se ogroženost spreminja, če posamezniki opustijo kajenje, znižajo holesterol ali krvni tlak … Žal starost dviguje raven ogroženosti, zato izračunamo tudi, kakšna bo ogroženost posameznika pri starosti 60 let. Kako bo bolezen, če se pojavi, vplivala na življenje človeka, pa ni odvisno samo od tega, kako je huda, ampak predvsem od posameznikovega odnosa do bolezni, s katero mora živeti.

Kako vi (s svojim zgledom) skrbite za preventivo in ohranjanje zdravja?

Uživam v hrani, za katero vem, da je zdrava. Ni sicer tako, da se odpovedujem vsemu nezdravemu, ampak se bolje počutim, kadar vem, da je nekaj zdravo in ne samo okusno. Rada sem v naravi, ker vem, kako vsestransko pozitivno vpliva na naše zdravje. Hodim na sprehode in na študijske dni tudi telovadim. Trudim se, da sem čim večkrat dobro razpoložena, ker vem, da negativna čustva ne pomagajo pri iskanju rešitev. Če se ujamem v trenutku slabe volje, se ustavim in vprašam, komu bo to koristilo. Meni in mojemu okolju zagotovo ne.

Pozitivizem torej. Kaj pa bremena vašega dela? Vsak dan vidite veliko ljudi, ki so v veliki stiski, hudo bolni … Vas njihove usode kdaj spremljajo domov?

Ko grem v službo, se izklopim od dogajanja doma. Celo ko sta bila otroka majhna, sem zelo redko klicala domov. Ko sem v službi, se popolnoma osredotočim na to, kar delam. Ne pa morem reči, da velja tudi obratno. Ko grem iz službe domov, pogosto razmišljam o pacientih, vendar ne toliko o njihovem socialnem statusu, temveč v strokovnem smislu. Če je primer zapleten oziroma ni jasnega vzroka za težave, ki jih pacient navaja, razmišljam, kaj vse bi še lahko naredila v smeri diagnostike in zdravljenja. Morda ne vsak dan, vendar se zgodi, da »gre pacient z mano domov«.

Kje pa je meja takšnega prepletanja zasebnega in službenega, kje je meja sočustvovanja s pacienti?

Brez empatije ne moreš delati z ljudmi, to je splošno znano. To še zlasti velja za bolnike. Že po prvih nekaj besedah se lahko začuti, ali obstaja pravi stik. Za vsakega bolnika imamo na voljo omejen čas – ki je po njihovem pogosto prekratek –, v katerem jih poskušamo kar najbolj poslušati in jim razložiti dano situacijo. Empatija je pri tem nujno potrebna, vendar ne na račun stroke. Ne glede na lastna čustva si ne moremo in ne smemo dovoliti, da bi sočustvovanje s trenutno situacijo bolnika privedlo do napačnih odločitev pri strokovni pomoči.

So vaši pacienti hvaležni, se znajo zahvaliti?

Ja, so hvaležni. Vsak na svoj način. Eni se zahvalijo tako, da poročajo o nadaljnji diagnostiki in zdravljenju, na katerega smo jih napotili. Tak primer je bila nedavna pacientka, pri kateri sem z ultrazvokom na srcu odkrila majhen tumor, ki ji je povzročal težave. Po operaciji se je vrnila in se nam zahvalila. Drugi hvaležni pacienti na primer priporočijo pregled pri nas svojim bližnjim – prava hvaležnost je, ko ti pacienti zaupajo zdravljenje svojih družinskih članov. Vsak narod ima svoje posebnosti, v Rusiji recimo radi poklanjajo cvetje.

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

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

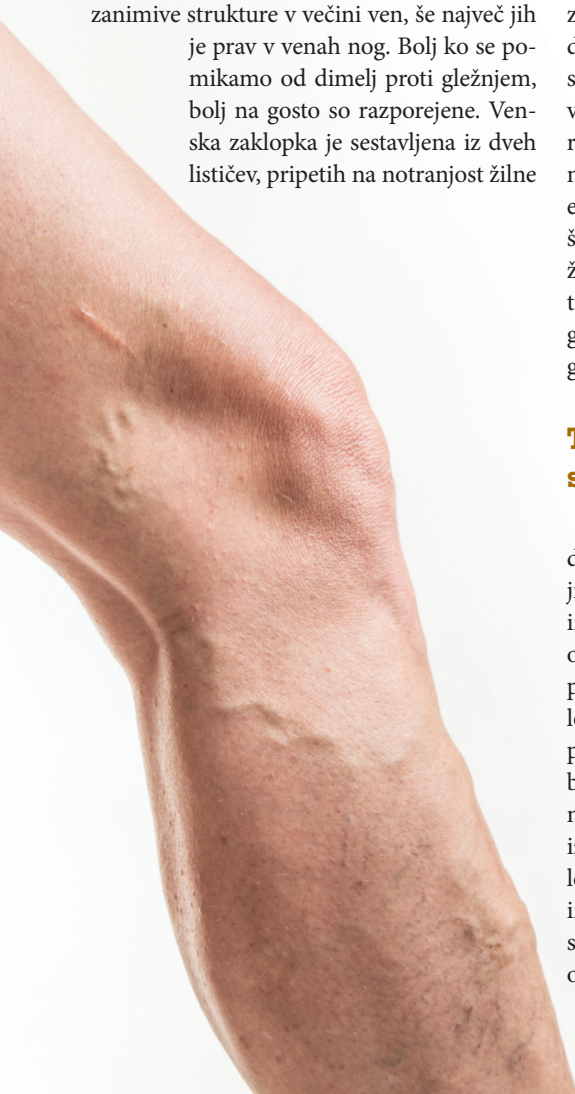
Boleče in utrujene noge

Krčne žile so eden najpogostejših vzrokov za boleče in utrujene noge. S staranjem se njihova pojavnost povečuje. V četrtem desetletju življenja jih ima približno 20 odstotkov, v skupini nad 60 let pa kar polovica ljudi. Ker krčne žile povzročajo težave, jih ne obravnavamo zgolj kot estetsko motnjo, pač pa kot bolezen, ki jo je treba zdraviti in preprečevati njeno napredovanje.



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

Krčne žile se razvijejo na nogah zaradi pokončnega položaja človeka in velike oddaljenosti nog od srca. Venska kri se iz nog navzgor proti srcu namreč vrača zgolj pasivno, predvsem s pomočjo krčenja mišic meč, ki žile od zunaj stisnejo in potisnejo kri navzgor proti srcu. Normalno delujoče venske zaklopke znotraj vene preprečujejo, da bi kri tekla navzdol, v smeri težnosti. To se zelo zanimive strukture v večini ven, še največ jih je prav v venah nog. Bolj ko se pomikamo od dimelj proti gležnjem, bolj na gosto so razporejene. Venska zaklopka je sestavljena iz dveh lističev, pripetih na notranjost žilne stene. Pri normalno široki veni se oba lističa tesno prilegata drug ob drugega in ne pustita, da bi kri tekla v napačno smer, to je navzdol. Lističa zaklopke sta izredno tanka in nežna in prav nenavadno je, kakšne pritiske lahko preneseta. Včasih pa venske zaklopke kljub temu odpovedo in ni povsem razjasnjeno, kakšno sosledje dogodkov privede do tega. Najbrž gre za sočasno delovanje več različnih dejavnikov, kot so okvara endotelija, to je notranje obloge ven in venskih zaklopk, podedovana nagnjenost k bolezni (verjetnost za krčne žile je skoraj 90-odstotna, če jih imata tudi oba starša), hormonski vplivi in povečan tlak znotraj venskega sistema nog. Tudi način življenja pripomore k nastanku krčnih žil, še zlasti telesna neaktivnost, pretežno stoječe delo in zadrževanje v vročem okolju. Ko venska zaklopka odpove, se pojavi refluks – povratni tok krvi, kar poveča venski tlak in veno razširi. Ker se v razširjeni veni lističa zaklopke ne stikata več, zaklopke počasi odpovedujejo ena za drugo. Vene tako postanejo vidno razširjene in zvijugane. Proces nastajanja krčnih žil je nepovraten, zato pogosto uporabljamo tudi izraz kronična venska bolezen, lahko pa ga upočasnimo s pravilnim življenjskim slogom in zdravljenjem.



Težave, povezane s krčnimi žilami

Na nogah skozi kožo presevajo tanke modrikaste lasnice pa tudi nekoliko širše vene, ki jih imenujemo varice. Te so pogosto zvijugane in mestoma zelo razširjene. Pogost je pekoč občutek v poteku razširjene vene. Sčasoma se pojavi otekanje nog, ki je izrazito v drugi polovici dneva in zvečer, ponoči med spanjem pa oteklina povsem izgine. Noge so pogosto boleče, utrujene in težke, še zlasti zvečer. Ponoči se v mečih lahko pojavljajo krči, od tod izhaja izraz krčne žile. Ob napredovanju bolezni se na koži goleni pojavi srbeč izpuščaj in rjavkaste lise. Zadnji stadij kronične venske bolezni je golenja razjeda. Zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade in na spodnjem delu goleni nastane rana, ki se pogosto težko in počasi celi. Večkrat se zgodi, da je razjedo kljub ustreznemu zdravljenju nemogoče zaceliti, zato jo moramo preprečiti s pravočasnim zdravljenjem v zgodnejših stadijih kronične venske bolezni.

Flebološki pregled

Flebologija je veja medicine, ki se ukvarja z obolenji povrhnjih ven nog, to je s krčnimi žilami, in je pod okriljem dermatologije. Ker bolečine v nogah lahko povzročajo tudi številna druga stanja, kot so na primer slaba arterijska prekrvitev nog (periferna arterijska bolezen), ortopedske težave z ledveno hrbtenico, kolki ali koleni in obolenje živcev nog (periferna nevropatija), je zelo pomembna pravilna diagnostika. Flebologija je veda, ki se ukvarja s krčnimi žilami in je pod okriljem dermatologije. Flebolog diagnozo kronične venske bolezni postavi s kliničnim pregledom, pomaga pa si tudi s preiskavami, ki natančneje pojasnijo stadij bolezni. Pravilna diagnostika je ključna za izbiro najustreznejšega načina zdravljenja.

Doktor svetuje

Kronična bolezen ven je zelo pogosto obolenje. Začne se počasi, vendar nezadržno napreduje.

Venska golenja razjeda je končni stadij bolezni, ki ga moramo vsekakor preprečiti.

Pregled pri flebologu je smiseln, če vam dlje časa otekajo noge, imate predvsem zvečer boleče, težke in utrujene noge, v mečih ponoči čutite krče ali če vas srbi koža goleni.

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



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

Preiskave pri krčnih žilah

Diagnostika kronične venske bolezni

V veliko pomoč pri odkrivanju posameznikov z venskim popuščanjem je fotopletizmografska preiskava. Diagnozo postavimo s flebološkim kliničnim pregledom, pri katerem uporabimo ročni doplerski ultrazvočni aparat. Pogosto je za natančen prikaz venskega sistema nog ter določitev področij povratnega toka venske krvi potrebna tudi obsežnejša dupleksna ultrazvočna preiskava. Za orientacijsko ugotavljanje ustreznosti arterijske prekrvitve nog pa določimo gleženjski indeks.

Fotopletizmografska preiskava venskega žilja nog

To je preventivna, računalniško vodena, neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra preiskava, ki traja približno deset minut. Temelji na merjenju časa ponovne polnitve drobnega žilja kože in podkožja po dejavnosti mišične črpalke goleni. Pri kronični venski bolezni se zaradi slabo delujočih venskih zaklopk in povratnega toka krvi žilje kože in podkožja napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog. S preiskavo ugotavljamo tudi učinkovitost mišične črpalke. Preiskavo izvedemo tako, da preiskovancu, ki sedi, deset centimetrov nad notranjima gležnjema namestimo tipali. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa s petami na tleh desetkrat dvigne stopali od tal in s tem aktivira mišično črpalko nog – s tem oponaša gibanje nog med hojo. Venski sistem nog se ob taki aktivnosti izprazni. Po končani aktivnosti preiskovanec spet eno minuto mirno sedi. V vsem tem času aparat meri spremembe prekrvljenosti kože in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja, ki je krajši od 25 sekund, je patološki. Če je čas polnitve daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav in kompetenten. Preiskava je orientacijske narave, vendar zanesljiva. Namenjena je odkrivanju posameznikov z vensko boleznijo. V primeru patoloških vrednosti je potreben pregled pri dermatologu flebologu.

- **Imate krčne žile?**
- **Imate bolečine v nogah, ki so izrazitejše zvečer?**
- **So vaše noge zvečer utrujene in težke?**
- **Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?**
- **Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?**

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate kronično vensko bolezen. Priporočamo vam preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni.

Doktor 24 KLINIKA

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

ŽILNE BOLEZNI

10 % NIŽJA CENA za pregled pri flebologu

10 % NIŽJA CENA za pregled pri angiologu

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

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

Utrujene, težke in otekle noge?



Venagel

Učinkovito neguje

Težke, utrujene, vroče in otekle noge.

Primeren je tudi v nosečnosti.

Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce.**

Uporaba: gel nanesemo, nežno vtremo in počakamo, da se vpije.

Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si, www.farmedica.si

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo enega najpogostejših vzrokov za boleče in utrujene noge?

a) Krčne žile
b) Arterijska hipertenzija
c) Srčno popuščanje

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 5. oktobra 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 28, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: ROZALIJA TEKAVC, LESARSKA, NAZARJE

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.

Flebološki pregled

Flebolog najprej z usmerjenimi vprašanji poizve o težavah in možnih vzrokih za kronično vensko bolezen. Nato opravi klinični pregled, pri katerem je pacient v stoječem položaju. To omogoči dobro vidljivost krčnih žil, ki se v stoječem položaju napolnijo. Ugotavlja prisotnost otekline in morebitnih kožnih sprememb, povezanih z vensko boleznijo. Orientacijsko z ročnim doplerskim ultrazvočnim aparatom oceni kompetentnost venskih zaklopk v dimljah. To ponavadi zadostuje za postavitev diagnoze kronične venske bolezni. Hkrati orientacijsko oceni tudi ustreznost arterijske prekrvitve nog. Glede na simptome in znake venske bolezni se odloči o potrebi po natančnejšem dupleksnem ultrazvočnem pregledu ven nog oziroma o vrsti zdravljenja.

Dupleksni ultrazvočni pregled ven nog

Razporeditev povrhnjih ven pri človeku ni konstantna, to pomeni, da pri vsakem posamezniku potekajo drugače, celo potek ven na desni in levi strani pri istem človeku ni identičen. Dupleksna ultrazvočna preiskava ven nog nam omogoči natančen prikaz vseh ven nog, njihovega poteka in tudi področij povratnega toka krvi, to je področij, kjer venska kri teče navzdol namesto navzgor. Ultrazvočni preiskavi v zadnjem času pomembnost zelo narašča, saj omogoča zelo natančen prikaz ven, hkrati pa je neinvazivna in neboleča. Pacient je med pregledom povrhnjih ven v stoječem položaju z razbremenjeno preiskovano nogo. Zdravnik s pomočjo ultrazvočne slike na zaslonu ocenjuje potek povrhnjih ven, njihov premer in prehodnost, poleg tega pa tudi morebitno prisotnost patološkega povratnega toka krvi, njegovo trajanje in obseg. Hkrati pregleda tudi globoke vene, predvsem njihovo prehodnost in odsotnost strdkov – globoke venske tromboze. Po opravljeni preiskavi napiše izvid, v katerem natančno popiše potek in delovanje venskega sistema nog. Informacije, ki jih pridobimo s to preiskavo, so ključne za izbiro najustreznejšega načina zdravljenja venske bolezni, hkrati pa je preiskavo mogoče poljubno ponavljati in s tem spremljati stanje bolezni tudi po zdravljenju.



Določanje gleženjskega indeksa

Gleženjski indeks je razmerje med vrednostjo sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti, in sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega nad levim oziroma desnim gležnjem. Pomaga nam pri oceni ustreznosti arterijske prekrvitve nog. Pred preiskavo je potreben vsaj desetminutni počitek sede. Med meritvijo preiskovanec leži. Zdravstveni tehnik namesti manšete za merjenje krvnega tlaka na nadlaket in nad oba gležnja. Aparat samodejno napihne manšete in nato počasi spušča zrak, hkrati pa z ultrazvočno sondo nad arterijami izmeri sistolični krvni tlak. Nato izračuna vrednost gleženjskega indeksa posebej za desno in levo nogo. Določitev gleženjskega indeksa je neboleča, neinvazivna in nenevarna preiskava. Traja približno od 10 do 15 minut in jo lahko poljubno ponavljamo. Pri zdravi osebi je vrednost gleženjskega indeksa med 1 in 1,4. Pri bolniku s periferno arterijsko boleznijo so arterije na nogah zožene in je vrednost gleženjskega indeksa manjša od 0,9. Vrednost je tem nižja, čim večja je zožitev ali zapora arterij nog. Tisti, ki imajo vrednost gleženjskega indeksa večjo od 0,8, ponavadi še nimajo subjektivnih težav (bolezen je v tej fazi še asimptomatska), pri nižjih vrednostih pa se med hojo že lahko pojavljajo stiskajoče bolečine v mečih

oziroma stegnih. Z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovale periferne arterijske bolezni odkrijemo tudi njene predklinične oblike, ki še ne povzročajo subjektivnih težav, torej posameznik za bolezen še ne ve. V primeru patoloških vrednosti je potrebna nadaljnja obravnava pri angiologu.

- **Ste starejši od 45 let?**
- **Redno kadite?**
- **Imate zvišan krvni tlak ali sladkorno bolezen?**
- **Imate povečano telesno težo?**
- **Ali med hojo občutite stiskajočo bolečino v mečih in/ali stegnih?**

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa. Ta pomeni razmerje med vrednostjo sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti, in sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega nad levim oziroma desnim gležnjem.

Doktor 24 KLINIKA

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

DVA PREGLEDA OŽILJA HKRATI

ZA 50 % NIŽJO CENO

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog in Merjenje gleženjskega indeksa

OBA PREGLEDA SKUPAJ SAMO 20 €

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

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

Doktor svetuje

Če imate krčne žile, bolečine v nogah, utrujene in težke noge, ki so izrazitejše zvečer, vam zvečer otečejo goleni in če je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo, vam priporočamo preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni, oziroma klinični pregled pri flebologu ter po možnosti tudi dupleksno ultrazvočno preiskavo ven nog.
Če ste starejši od 45 let, kadite, imate zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen, ali povečano telesno težo oziroma če med hojo občutite stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnih, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa.

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

triglav | Optika Clarus

ZAVAROVANJE OČAL

Vaša korekcijska ali sončna očala z dioptrijo zavarujemo za eno leto za primer poškodbe ali uničenja.*

Letna premija za očala vrednosti do 300 €: **14,90 eur**

Letna premija za očala vrednosti od 300,01 € do 500 €: **22,90 eur**

Letna premija za očala vrednosti od 500,01 € do 1000 €: **38,90 eur**

BREZSKRBNA RABA OČAL

* Zavarovanje se sklene ob nakupu. Več informacij dobite v poslovalnicah Optike Clarus.

Ali veste, zakaj ugriz klopa ne boli?

Klopi živijo v Sloveniji skoraj povsod, pred njimi smo varni le visoko v gorah. Živijo namreč v gozdni podrasti in travi do 600 metrov nadmorske višine, včasih pa tudi višje, vse do 1600 metrov nadmorske višine.



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

Kadar so zime mile in pomladi vlažne, se poveča njihova možnost preživetja in ostanejo tudi dalj časa aktivni. Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, tako traja od februarja do novembra. Ponekod, na primer na nekaterih prisojnih pobočjih v Sloveniji, pa nismo varni niti pozimi.

Klopi imajo posebne žleze z izvodilom ob ustih, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Ugriz klopa zato ne boli in ga lahko zgrešite. Najpogosteje se pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala, zato je prav, da si po vsakem sprehodu v naravi pregledate kožo.

Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni:

- **lymsko boreliozo,**
- **klopni meningoencefalitis,**
- **humano granulocitno anaplazmozo.**

Z enim samim ugrizom lahko klop prenese več povzročiteljev bolezni. Ob pravilni odstranitvi klopa in če se ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

LYMSKA BORELIOZA

Simptomi in znaki

Značilen bolezenski znak na koži je okrogel rdeč izpuščaj. Ta je pravilne oblike in se iz dneva v dan širi. Od tod tudi izraz potujoča rdečina ali latinsko erythemamigrans (EM). Pojavi se lahko šele po nekaj dneh ali tednih. Nastane iz prvotne rdečine na mestu ugriza. Manjša lokalna reakcija na ugriz je le posledica blagega alergijskega odziva na slino klopa. Za značilno spremembo EM štejemo premer rdečine, ki je večji kot pet centimetrov, traja več kot en teden in centralno bledi. Izpuščaj je praviloma neboleč, lahko pa je nekoliko toplejši in blago občutljiv za otip. Razvije se približno pri 80 odstotkih okuženih. Pri nekaterih okuženih izpuščaj lahko izostane. Okužbo v tem primeru dokazujemo s serologijo (dokazom protiteles), ki pa bo pozitivna šele po treh ali štirih tednih. V kolikor spregledamo prvi izpuščaj, se lahko pojavijo drugi, ki pa so na drugih mestih na telesu.

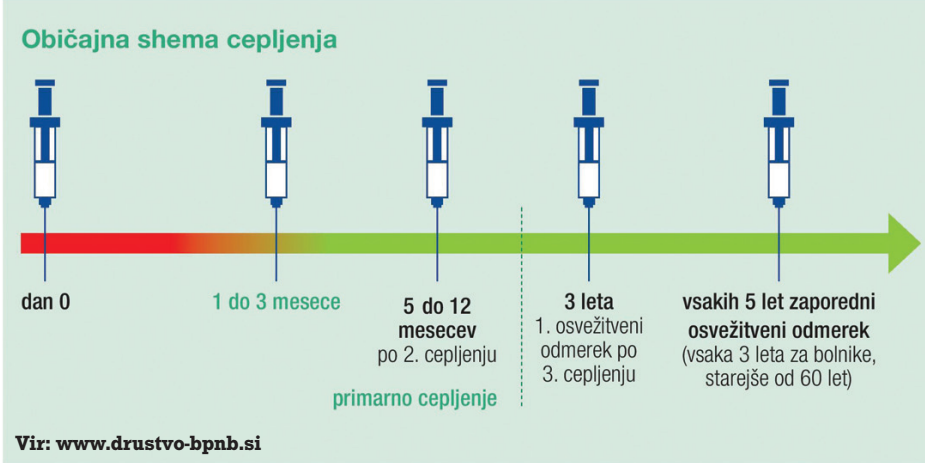
Pri polovici okuženih in nezdravljenih se po nekaj tednih ali mesecih lahko pojavi prizadetost živčevja (CŽS in pareza obraznega živca), srca (motnje ritma, vnetje srčne mišice), sklepov, kože (atrofični dermatitis) in oči (vnetja). Zgodnja prizadetost živčevja se kaže s podobnimi simptomi kot pri klopnem meningoencefalitisu (glavobol, otrdelost vratu, bruhanje, prizadetost perifernih živcev – pareza obraznega živca). Za pozni stadij bolezni so značilni nespecifični glavoboli, bolečine, motnje ravnotežja, nespečnost, razdražljivost in motnje koncentracije. V primeru prizadetosti sklepov je značilno, da se bolečine in vnetja selijo. Večinoma pa so prizadeti veliki sklepi (koleno, kolk, rama).

Zdravljenje

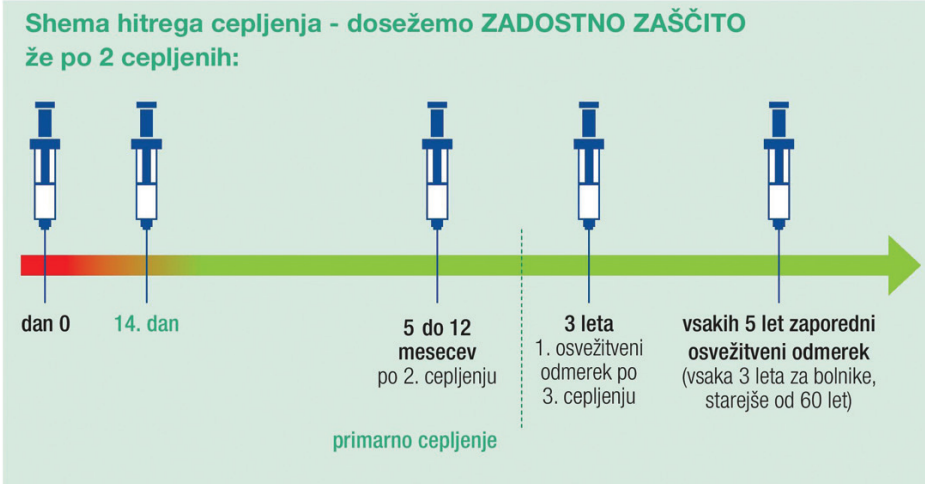
Ker lymsko boreliozo povzročijo bakterije, zdravljenje poteka z antibiotiki, začnemo pa ga takoj ob postavitvi diagnoze. Antibiotiki so zelo učinkoviti. Zdravimo tudi nosečnice. Ob napredovalih stopnjah bolezni zdravljenje vodijo specialisti infektologi, bolniki pa prejmejo zdravila intravenozno.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS

Gre za vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus. Pri nas je klopni meningoencefalitis endemičen. Po incidenci te bolezni je Slovenija na tretjem mestu med evropskimi državami. Najpogostejši prenašalec je klop Ixodes ricinus. Nosilci virusa so lahko klopi v vseh stadijih razvoja, od larve do odrasle ličinke. Ljudje se lahko okužijo



Vir: www.drustvo-bpnb.si



tudi z uživanjem mleka okužene živali, pri laboratorijskem delu in celo s transfuzijo okužene krvi.

Simptomi in znaki

Klopni meningoencefalitis navadno poteka v dveh stopnjah. Na prvi, ki traja teden ali dva po piku klopa, se pojavijo gripi podobni znaki: slabo počutje, utrujenost, bolečine v mišicah, glavobol in prebavne motnje. Sledi prosti interval, ki traja od nekaj dni do treh tednov, ko je bolnik povsem brez težav, nato pa nastopi druga faza, ki ima tri oblike glede na prizadetost živčevja: vnetje možganskih ovojnic, prizadetost možganskega tkiva in vnetje hrbtenjače.

Za vnetje možganskih ovojnic so značilni glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu, prizadetega pogosto moti svetloba. Ob hkratni prizadetosti možganskega tkiva se pojavijo tresenje (največkrat prstov, glave in jezika), težave z mišljenjem, različne stopnje motenj zavesti, lahko celo koma. Vnetje hrbtenjače se največkrat pokaže z ohromitvami udov in dihalnih mišic. Vse posledice so lahko trajne, lahko pa po več mesecih tudi izzvenijo. Smrtnost je 1–2-odstotna.

Zdravljenje

Skoraj dve tretjini okužb poteka brez simptomov ali z blagimi simptomi. Tudi ob hujših težavah je zdravljenje le simptomatsko. Preboleli klopni meningitis pušča dosmrtno imunost. Velikokrat ostanejo posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Bolnikom svetujemo, da se ogibajo soncu in uživanju alkoholnih pijač.



Preventiva

Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom je cepljenje. Posebno pozornost moramo nameniti zaščiti otrok. Cepljenje je namenjeno vsem, ki so starejši od enega leta in se gibljejo ali živijo v endemičnem območju. Potrebno je cepljenje s tremi odmerki, zaželeno pa je, da se opravi že v zimskih mesecih, tako da je zaščita v glavni sezoni (poleti) popolna. Priporočamo tri odmerke cepiva. Drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji po šestih do dvanajstih mesecih. Za zamudnike obstaja hitra shema cepljenja, ko v razmiku dveh tednov prejmejo dva odmerka, tretjega pa čez približno eno leto. Zaščita po dveh odmerkih je približno 90-odstotna, po treh pa 99-odstotna. Prvo poživitveno cepljenje se opravi po treh in nato po petih letih. Stranski učinki cepljenja so redki in prehodni. Na mestu cepljenja sta možni lokalna rdečina in oteklina, možna pa sta tudi prehodno slabše počutje in vročina, ki mineta v enem dnevu. Vročina je pogostejša pri majhnih otrocih med prvim in drugim letom starosti (10 odstotkov). Cepiti se ne smejo osebe z akutno vročinsko boleznijo in osebe s hudo alergijo na jajčne beljakovine. Cepljenja ne priporočamo med nosečnostjo in dojenjem.

HUMANA GRANULOCITNA ANAPLAZMOZA

Povzročitelj bolezni je bakterija anaplazma, ki jo prenašajo klopi. Pokaže se kot vročinska bolezen od pet do deset dni po ugrizu. Značilna sta tudi glavobol in utrujenost. Bolezen je redkejša od klopnega meningoencefalitisa in lahko mine sama. V primeru hujšega poteka bolezni učinkovito pomagajo antibiotiki.

Ali ste zaščiteni?

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





O možnosti zaščite vprašajte vašega zdravnika.

www.sos-klop.si

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

PFI-04-16

Pfizer

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

ZD LJUBLJANA CEPI PROTI KLOPNEMU MENINGITISU PO ZNIŽANI CENI

Ker je jesenski čas najbolj primeren za prvi odmerek cepiva proti klopnemu meningoencefalitisu (KME), ZD Ljubljana organizira cepljenje proti KME po **znižani ceni 20 €.**

KDAJ?

- 27., 28. in 29. septembra med 8. in 18. uro IN
- 25., 26. in 27. oktobra med 8. in 18. Uro.

KJE?

- Zdravstveni dom Ljubljana – ŠIŠKA (Derčeva ulica 5, Ljubljana),
- Zdravstveni dom Ljubljana – BEŽIGRAD (Keržičeva ulica 10, Ljubljana)
- Zdravstveni dom Ljubljana – MOSTE-POLJE (Prvomajska ul. 5, Ljubljana).

Naročanje na cepljenje ni potrebno.
Plačilo bo možno le z gotovino.
Več informacij na www.zd-lj.si.



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

Rutina in obremenitve

Podopustniški stres

Z dopusta se številni namesto dobre volje vrnejo slabega počutja in z zmanjšano storilnostjo. Stanje poznamo tudi kot podopustniško depresijo. Vrnitev v vsakodnevno rutino namreč povzroča stres, nelagodje, ki pa se mu z upoštevanjem nekaterih nasvetov lahko izognemo ali pa ga vsaj zmanjšamo.

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali spravijo iz ustaljenih tirnic. Ko zaznamo nevarnost (lahko je realna ali namišljena), se naše telo samodejno odzove in nas želi pripraviti na soočenje z dotično nevarnostjo. Namen stresnega odziva je, da nas zaščiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah stres omogoča, se smo osredotočeni, motivirani, pozorni. V nevarnosti pa omogoča, da se hitro odzovemo na dražljaj ali se branimo. Stresni odziv pomaga tudi pri uspešnem soočanju z dnevnimi obveznostmi. Po določenem času pa se lahko zgodi, da stres ne pomaga več, temveč postane grožnja našemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in nasploh poslabša kakovost življenja.

Po dopustu – konec zakona?
Sociologi washingtonske univerze ugotavljajo, da je vlog za ločitve največ v marcu in avgustu, torej po zimskih in poletnih počitnicah. Razlog je ravno v stresu, ki ga prinašajo počitnice, ta pa lahko še poveča že obstoječa zakonska nesoglasja. Zakonci gredo na dopust z velikimi pričakovanji, vidijo ga kot čas za nov začetek, odmik od vsakdanjika, čas za reševanje zakona, potem pa se zgodi ravno obratno.



NaturaMedica d. o. o.

OBVLADAJTE STRES

Ste pod nenehnim pritiskom in vam manjka energije za vse, kar morate postoriti? Ponoči slabo spite?

Ste napeti in vas vsaka malenkost spravi ob živce?

Ste utrujeni in vam telo sporoča, da ne zmore več takega tempa? Iščete uteho v hrani?

Se težko osredotočite na vsakodnevne naloge in vam primanjkuje pozornosti pri delu oziroma študiju?

Takrat je pravi čas za **Sensoril** – **NEVTRALIZATOR STRESA!**

Sensoril vsebuje patentirani bioaktivni izvleček ašvagande, kraljice ajurvedske medicine. Sensoril se lahko varno jemlje neomejeno dolgo in brez prekinitev. Ne povzroča zaspanosti ali odvisnosti.

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

Stres na delovnem mestu in občutki jeze

Raziskovalci ugotavljajo, da ljudje, ki niso dovolj cenjeni za svoje delovne dosežke, doživljajo več jeze in je njihovo počutje slabše v primerjavi s tistimi, ki so za svoje delo nagrajevani in cenjeni. Stres in s stresom povezana jeza pa nikakor ne prinašata dobrega počutja, zato je stresno delovno okolje lahko izvor jeze, nezadovoljstva in dolgoročno izgorevanja.

Stres in dopust

Dopust je čas, ko se končno lahko sprostimo, se prepustimo trenutku in preprosto uživamo. Strokovnjaki priporočajo tri tedne nepretrganega dopusta, najmanj pa vsaj 14 dni hkrati. Možgani takrat sproščajo več serotonina in dopamina, hormonov sreče. Kljub temu pa dopust in sama priprava nanj lahko predstavljata velik stres. Spremenjen ritem življenja, dolgotrajno načrtovanje, kompromisi in prehod iz hitrega tempa v popolno brezdelje lahko povzročijo, da smo po oddihu še bolj utrujeni kot pred njim. Dopust pogosto ni tisto, kar bi posamezniku najbolj ustrezalo, zato so lahko priprave nanj, potovanje samo in potem vrnitev na delo celo stresnejši od službe. Z bližanjem konca dopusta se pogosto povečujejo ravni napetosti, nelagodja in tesnobe, ki so povezani z vrnitvijo v vsakodnevno rutino, izpolnjevanjem družinskih obveznosti in odhodom v službo, kjer nas čaka kup novih obveznosti. Podopustniški stres je zato precej pogost pojav.

Kako lahko zmanjšamo stres po dopustu?

Na dopustu počnite to, kar si v resnici želite, in v službo se boste vrnili sproščeni in pomirjeni. Dopust je namreč obdobje, v katerem se toliko regeneriramo, da smo spet sposobni prisluhniti sami sebi.

Še preden se odpravimo na počitnice, poskusimo na delovnem mestu dokončati aktualne zadolžitve, da nas nedokončane obveznosti na dopustu ne bodo obremenjevale. Priporočljivo je pripraviti tudi seznam nalog, ki jih moramo opraviti takoj po dopustu, kar nam daje občutek, da imamo zadeve pod nadzorom.

Veliko manj stresno je, če se domov vrnemo vsaj dan ali dva pred odhodom v službo. Tako se lahko postopoma začnemo privajati na vsakodnevno rutino, stvari razpakiramo in pospravimo. Privoščimo si krepčilen spanec, vendar ne do sredine dneva, saj se je treba ponovno privaditi na zgodnje vstajanje.

Ste jezljivi?

- Kapljice Avenaforce iz svežega ovsa
- Ugodno delujejo pri nemiru, stresu in razdražljivosti
- Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.avogel.si



Spominjajmo se lepih stvari z dopusta, na primer z gledanjem fotografij – najlepšo med njimi lahko razvijete in obesite na steno. Po stanovanju razstavite stvari, ki ste jih na počitnicah kupili ali nabrali, da vas bodo spominjale na vse čudovite trenutke.

Čimprej poskusite ujeti svoj ritem. Ponavadi je prvi delovni dan po dopustu izjemno stresen, zasujejo nas nove obveznosti. Prvi teden po vrnitvi zato namenite ponovnemu navajanju na delovno rutino, ostale aktivnosti (rekreacija, konjički, dejavnosti otrok …) pa pridružujte postopoma.

Zastavite si nov cilj. Raziskave namreč kažejo, da največji občutek sreče, ki lahko traja kar nekaj tednov, običajno prinese že načrtovanje dopusta, ne pa sam dopust! Zato je dobro, da si določimo nov cilj, ki nas spodbuja in osrečuje. Ta cilj je lahko v obliki načrtovanja novega dopusta, izbire kraja letovanja, varčevanja za letalske karte ali pa nov konjiček, nova oblika rekreacije.

Ohranjajte telesno kondicijo tudi na dopustu. Vadba sprošča endorfine, ki izboljšajo počutje. Na dopustu se zazrite vase in si prisluhnite. Bodite pozorni na prve znake izgorelosti in pravočasno ukrepajte.

Poskrbite, da vas služba ne bo spremljala na dopust! Tudi sicer je zelo priporočljivo postaviti meje glede dosegljivosti zunaj delovnega časa, tako prek elektronske pošte kot prek mobilnega telefona.

Značilnosti podopustniškega stresa:

- napetost,
- razdražljivost,
- slabša koncentracija,
- zmanjšana storilnost,
- brezvoljnost,
- boleče mišice,
- utrujenost.

NOW® Zbudite se naspani in spočiti

Baldrijan,
500 mg, 100 kapsul

Baldrijan (*Valeriana officinalis*) vas pomaga umiriti v času stresa pri napornem načinu življenja.

- Pomaga ohranjati normalno kvaliteto spanca.
- Podpira dobro mentalno počutje v času napetosti in stresa.
- Pripomore k optimalni sproščenosti.
- Za dobro fizično in mentalno počutje.



B kompleks,
100 tablet

Odlična kombinacija vitaminov skupine B, PABA, holina in inozitola.

Posamezni vitamini skupine B prispevajo k:

- delovanju živčnega sistema,
- normalnemu psihološkemu delovanju,
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- delovanju imunskega sistema.
- Pripomore k optimalni sproščenosti.
- Za dobro fizično in mentalno počutje.



Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.** Več informacij na: 080 80 12

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam,

Prva zdravstvena asistenca!



Ugodnost za bralce revije DOKTOR 24!

30 € nižja cena.

Velja do konca oktobra 2016.

Vsem*, ki boste s spodnjo PRISTOPNICO pristopili do 31. oktobra 2016, podarimo 30 €.

*Ugodnost 30 € nižja cena velja samo s to PRISTOPNICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31. oktobra 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

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNICO in jo pošljite na naš naslov do 31. oktobra 2016. Tako boste unovčili svoj popust 30 €!*

***Ugodnost 30 € nižja cena velja samo s to PRISTOPNICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31. oktobra 2016.**

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

www.pza.si

Za več informacij in naročanje pokličite 0820 08240



Hitro do specialista
Pregledi pri zdravniku!

Vaše zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti.

Vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst in pregledov pri uglednih in uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Vrhunski strokovnjaki s številnih področij medicine vam zagotavljajo hiter dostop do zdravstvenih storitev ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Pri Prvi zdravstveni asistenci lahko začnete koristiti vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA.

Postanite uporabnik storitev Prve zdravstvene asistence. Največ 29,75 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje!

Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj v tem primeru vaši mladoletni otroci postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).
Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodatnih 5 % popusta!

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam!

Tukaj je Prva zdravstvena asistenca!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 31. oktobra 2016.

30 €
nižja cena

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

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

www.pza.si

Za več informacij in naročanje pokličite 0820 08240

Odpornost

Kako naj okrepim svoj imunski sistem?

Z odhodom poletja se bliža sezona, ko bodo okužbe dihalnih in črevesnih poti pogostejše. Prehladi, driske, vnetja ušes in nosu so le vrh ledene gore. Le redko kdo se bo na koncu leta lahko pohvalil, da ga ni prizadelo nič od naštetega. Velikokrat nam pacienti postavijo vprašanje, na katerega ni enostavno odgovoriti: »Kako naj okrepim svoj imunski sistem?«



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

Če ste pričakovali odgovor v obliki tablete, ste se zmotili. Pri naravni odpornosti gre za resnično kompleksen mehanizem, v katerem z našim imunskim sistemom tesno sodelujeta endokrini (žleze) in živčni sistem. To ravnovesje se vzdržuje po principu povratne zanke. Ker so ti sistemi v stalni komunikaciji med seboj, sprememba ene komponente povzroči takojšen odziv ostalih dveh. Zato je praktično nemogoče, da bi recimo samo z vnosom nekega prehranskega dodatka dosegli želeni učinek. Zdravja torej ne boste mogli kupiti.

Delovanje imunskega sistema določa približno tisoč genov

Imunski sistem tvorijo imunske celice (bele krvničke ali levkociti), ki niso zbrane v enem samem organu. Gre za kompleksen sistem, v katerem imajo organi, kot so priželjc, kostni mozeg, limfne žleze, bezgavke, jetra, vranica, pa tudi sluznice dihal, prebavil, sečil, rodil ter drugi organi in tkiva vsak svojo vlogo pri zorenju imunskih celic. Imunski sistem je torej v telo vgrajen varnostni sistem, ki nas ščiti pred vdorom patogenov. Patogeni so tuji organizmi oziroma povzročitelji bolezni (bakterije, virusi, paraziti, plesni) in škodljive snovi iz okolja.



Obramba poteka na več ravneh:

Koža in sluznice

Prva obrambna črta je naš največji organ. Kjer telo ni pokrito s kožo, so sluznice (prebavil, dihal, sečil, spolnih organov) tiste, ki preprečijo vstop patogenom v telo. Slina in solze mehansko odstranijo tujke, ki se ujamejo na njihovi poti. Sluz in epitelijske celice v dihalnih poteh zrak očistijo in segrejejo. Prehodnost nosu je zato ključnega pomena. Cigaretni dim poškoduje migetalčni epitelij dihalnih poti in s tem zmanjša naravno obrambo dihal. Prvi korak k boljšemu zdravju je opustitev kajenja.

Prebavila

Večino bakterij, ki vstopijo v naše telo prek prebavil, uniči želodčna kislina. Koristne bakterije in kvasovke v črevesju poskrbijo, da se hrana dobro prebavi in preprečujejo razrast in vdor škodljivim patogenom. Pestra domača, biološko pridelana hrana, vam bo zagotovila zadosten vnos mikroelementov, kakovostnih hranil in kolonizacijo črevesja s koristnimi bakterijami. Z uživanjem kefirja, kolostruma, probiotikov in jogurtov, ki vsebujejo koristne bakterije (Lactobacillus acidofillus in Bifidobacterie), lahko dodatno izboljšate naravno obrambo črevesne sluznice.

Kri in tkiva

Kar se izmuzne prvi obrambni liniji, naleti na imunski sistem v krvi in tkivih. Poenostavljeno razdelimo imunost na prirojeno in pridobljeno. Prirojeno imunost predstavljajo različne bele krvničke, ki so praktično v vseh delih telesa. Naloga tega imunskega sistema je, da prepozna telesu tujo snov in jo uniči. Pri prepoznavi sodelujejo različne vrste celic, ki sprožijo vnetni proces s sproščanjem vnetnih mediatorjev in posledično tvorbo obrambnih celic (limfocitov B), ki tvorijo protitelesa. Protitelesa so molekule, ki se vežejo na antigen in opozorijo druge imunske celice, katere celice je treba odstraniti. Limfociti T imajo vlogo pri reakcijah celične imunosti in usmerjajo imunski odziv. Glavna značilnost limfocitov je, da vsak limfocit prepozna le enega ali nekaj zelo podobnih antigenov. Poglavitna značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin. Ko se imunski sistem sreča z določenim antigenom, ostane v telesu povečano število tistih limfocitov, ki so sposobni ta antigen prepoznati takoj ob ponovnem srečanju. To so spominske celice. Ob ponovnem stiku z istim antigenom bo zato obrambna imunska reakcija hitrejša in

Nadaljevanje na strani 20.

Učinkovito zdravi simptome prehlada, zmanjša zaplete in poveča odpornost.

- ✓ Ni prehransko dopolnilo, je zdravilo
- ✓ Za akutno zdravljenje ali preventivo
- ✓ Tudi za otroke od 4.leta starosti dalje



Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **Avogel.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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

NAZAJ V ŠOLO

Sambucol®



ODLIČNA POMOČ PRI KREPITVI
NARAVNE ODPORNOSTI PRI OTROCIH

A+ PODPORA IMUNSKEMU SISTEMU

Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA

myNuti NATURAL

PREHRANSKA DOPOLNILA

MULTIVITAMINI ZA OTROKE 3+
Nelly in prijatelji



So okusni, mehki in zdravi želejčki brez glutena. Vsebujejo samo naravna barvila in so v sadnih okusih: pomaranča, limona, jabolko, grenivka in jagoda z malino.

GVARANA + VITAMIN B6
30 kapsul

Gvarana naravno vsebuje kofein, to je minimalno 20%. Dodan je vitamin B6, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



BUČA, 60 kapsul



Vsebuje naravni izvleček iz bučnih semen z visoko vsebnostjo linolenske kisline in sestavin z antioksidativnim delovanjem. Pozitivno deluje na mehur, prostato in normalen pretok urinarnega sistema.

IMUNO +C, 30 kapsul

Vsebuje aktivne sestavine: beta 1,3/1,6 D glukan, vitamin C, cink in izvleček ameriškega slamnika. Vitamin C, cink in ameriški slamnik imajo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Izdelki so na voljo v lekarnah po Sloveniji in v prodajalnah dm tusdrogerija

Tel: 01/544-38-33, www.bitax.si

Nadaljevanje s strani 18.

učinkovitejša. Na tem principu temelji učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam.

Imunska toleranca in zaviranje razvoja raka

Po drugi strani lahko imunski sistem prepozna telesu nenevarne snovi in jih tolerira, kar imenujemo imunska toleranca. Naš imunski sistem sodeluje tudi v procesu prepoznavanja nenormalnih lastnih celic in s tem pri zaviranju nastanka oziroma razvoja raka. Čeprav se naše telo vsakodnevno srečuje z številnimi bakterijami in virusi, ne zbolimo.

Pretirano delovanje in bolezni

Tako kot je imunski sistem odličen v vlogi varuha našega zdravja, je lahko škodljiv, če se pretirano aktivira ali okvari. Primer napačnega delovanja ali pretiranega delovanja imunskega sistema so različne imunske bolezni, ki prizadenejo različne organe in povzročijo invalidnost, raka ali celo smrt (revmatoidni artritis, temporalni arteritis, polimialgije, alergije, astma, crohnova bolezen, ulcerozni kolitis …). V primeru zmanjšanega delovanja imunskega sistema pa se srečujemo s ponavljajočimi se življenjsko ogrožajočimi okužbami. Čeprav je večina okvar imunskega sistema genetskih, jih lahko povzročijo tudi nekatere bolezni (levkemija, aids …) ali zdravila (citostatiki, kortikosteroidi …).

Na kaj lahko vplivamo

Čeprav je ideja o zvečanju imunske odpornosti izredno mamljiva, je na žalost tudi izmuzljiva. Dejavniki, na katere lahko vplivamo in posredno tudi odločajo, kako uspešen bo naš obrambni odziv, so zlasti primerna prehranjenost (telesna teža), zadostna količina vitaminov in mineralov v prehrani, primerna količina dnevne telesne aktivnosti, dovolj spanca in izogibanje kroničnemu stresu.

Izboljšanje življenjskih navad je najtežja in hkrati najučinkovitejša sprememba pri krepitvi zdravja in s tem posredno tudi imunosti. Vstopite v sezono prehladov in hladnejših dni pripravljeni!

Nasveti za izboljšanje imunosti:

- Za optimalen imunski odziv spite od sedem do devet ur dnevno.
- Ne kadite! Poleg upada pljučne funkcije in povečanja tveganja za srčno-žilne bolezni se zmanjša obramba dihalnih poti.
- Čim več časa preživite na prostem in se v času prehladov izogibajte nagnetenim in zaprtim prostorom.
- Umivajte si roke. Zmanjšali boste možnosti prenosa patogenov.
- Bodite zmerno športno aktivni vsaj 30 minut na dan. Izboljšali boste prekrvitev in olajšali dostop obrambnim celicam do patogenov.
- Poskrbite, da boste srečni! Občutek zadovoljstva ugodno vpliva na obrambni sistem.
- Družite se! Več ko imate kakovostnih prijateljskih, partnerskih ali drugih odnosov, manjkrat boste zboleli.
- Izogibajte se kroničnemu stresu, saj oslabi imunski sistem. Izoliranost, osamljenost in žalost vodita v bolezen.
- V primernih količinah uživajte kakovostno in raznovrstno prehrano. Sveže sadje in zelenjava, polnozrnati izdelki in nenasičene maščobe so dobra naložba v zdravje.
- Vitaminski dodatki ponavadi niso potrebni. Glede potrebe po nadomeščanju se posvetujete z izbranim zdravnikom.

Doktor 24 KLINIKA

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok
trebušne votline

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

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

Degenerativne bolezni hrbtenice

Najbolj občutljiva sta ledveni in vratni predel

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



Mag. Boštjan Matos, dr. med.,
specialist nevrokirurg

Sodobni način življenja od nas zahteva vedno večje fizične in psihične napore, zato velikokrat pozabimo ali pa nimamo dovolj časa, da bi ustrezno skrbeli za svoje zdravje in tudi za zdravo hrbtenico. Skoraj vsak človek pa v svojem življenju doživi bolečino v hrbtenici. Če traja kratek čas, nanjo nismo zelo pozorni. Drugače pa je, če traja dlje časa in nas moti pri vsakdanjem delu.

Dejavniki tveganja za nastanek akutnih, prehodnih in v nadaljevanju tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so slaba telesna drža, nepravilni ponavljajoči se gibi, dolgotrajne prisilne drže v delovnem ali domačem okolju, telesna neaktivnost, ki oslabi mišice trupa in še dodatno obremeni hrbtenico, pretirana športna aktivnost in prekomerna telesna teža. Najbolj občutljiva dela hrbtenice sta ledveni in vratni predel, saj je tam hrbtenica najbolj gibljiva. Bolečine v teh predelih so zato najpogostejše.

Hrbtenica je kompleksen organ

Sestavljena je iz 24 vretenc, ki so med seboj povezani z malimi sklepi, vezmi in medvretenčnimi hrustančnimi ploščicami. Znotraj vretenc se nahaja hrbtenični kanal, kjer leži hrbtenjača. Iz hrbtenjače prek ozkih kostnih kanalčkov vretenc potekajo živčne korenine, ki nato nadaljujejo svoj potek do predela telesa, ki ga oživčujejo. Pomembno vlogo pri opori hrbtenice imajo vezi in obhrbtenične mišice. Vsi deli hrbtenice so skozi življenje podvrženi postopnim obrabam, te pa so vzrok različnih vrst bolečine.

Doktor 24
KLINIKA

NEVROKIRURG

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri nevrokirurgu

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

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

Moji sklepi so kot namazani

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

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

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

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

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



Na voljo tudi pakiranje s 60 kapsulami.

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

NaturaMedica

obutev za občutljiva in povita stopala

CR CELIARUIZ

Ko se pri nošnji srečata stopalo in udobje

- ✓ Enostaven vstop in nastavitev volumna.
- ✓ Podplato iz gume zagotavlja varen korak.
- ✓ Podloga iz naravnega bambusa s srebrno nitko zagotavlja antibakterijsko delovanje.
- ✓ Pralno na 30 stopinj C.



308 U GARY
310 U FRANKI-nizek model
povita stopala
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 49,95 EUR

303 F JASMINE LYCRA
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
deformacija prstov
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 42
cena: 44,95 EUR





203 F - REJILLA
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
diabetična stopala
deformacija prstov
izredno široka stopala
velikosti: od 35 do 42
črna in bež barva
cena: 44,95 EUR

WALLABY BAMARA
podloga iz poliestra obdelana s tehnolgijo Sanitized.
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 34,95 EUR





CH2 - EDEN
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
diabetična stopala
deformacija prstov
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 39,95 EUR

2100 - mrežica
tkan, stopalu popolnoma prilagodljiv zgornji del.
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
velikosti: od 35 do 42
bež, črna in siva barva
cena: 29,95 EUR



OD 28.9. do 30.9. TUDI NA FESTIVALU ZA TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE V LJUBLJANI.

Na voljo tudi drugi modeli obutve.

Na voljo v poslovalnicah Sanolabor, Lekarni Soča, Proloco Medico, Stoma center Sana, Mediplus, Ortana in drugih prodajnih mestih.

prodia

Prodia d.o.o., Lom pod Storžičem 10, Tržič
telefon 051 667 693 / fax 04 5961 686
martina.zupan@prodia.si
www.prodia.weebly.com

Bolečina v križu – lumbalgija

Bolečine v križu so posledica degenerativnih sprememb, ki prizadenejo kostno-vezivni del hrbtenice. Pogosto pa so vnetno-degenerativno spremenjene tudi hrustančne medvretenčne ploščice. Te obrabe so največkrat posledica dolgotrajnih statičnih obremenitev hrbtenice, kot so dalj časa trajajoče sedenje ali stoja. Ker ob tem največkrat ni pomembnejšega ukleščenja živčnih struktur, je bolečina omejena na križni predel. Topa moteča bolečina se pogosto razširi tudi v obhrbtenično mišičje, včasih pa tudi v predel ritnic.

Bolečina v križu s širjenjem bolečine v nogo – lumboishialgija (išias)

Napredovala obraba medvretenčne ploščice lahko vodi do pretrganja njenega vezivnega obročka, ob tem pa se njena mehkejša vsebina iztisne v hrbtenični kanal in ukleši prileženo živčno korenino. V teh primerih se bolečini v križu pridruži še bolečina v nogi, ki največkrat zajame predel zadnjega dela stegna, goleni vse do stopala in pete. Bolečini je lahko pridružena tudi motnja občutenja po koži v teh predelih (mravljinčenje, odrevenelost) in redko tudi oslabelost mišic stopala. Herniji, zdrsu medvretenčne ploščice, strokovno rečemo hernia disci. Največkrat so prizadeti spodnji deli ledvene hrbtenice.

Bolečine v vratu – cervikalgija

Bolečine v vratu so največkrat posledica dolgotrajnih prisiljenih drž telesa v vratnem delu hrbtenice. Temu so pogosto podvržene osebe, ki delajo v pisarni, za računalnikom, in tudi fizični delavci s specifičnimi obremenitvami. Obraba vratne hrbtenice se klinično največkrat pokaže z bolečinami v vratu, ki se pogosto širijo tudi v zatilje in povzročajo kronične glavobole. Neredko zato posamezniki poleg slikovnih preiskav vratne hrbtenice opravijo tudi slikanje glave. Poleg širjenja bolečine v zatilje pa se ta pogosto širi tudi v predel med lopatici in ramenska obroča. Ti bolniki pogosto tožijo zaradi vrtoglavosti in slabšanja vida, čeprav okvar na ravnotežnem organu ali očeh objektivno ni.

Bolečina v vratu s širjenjem v zgornjo okončino – cervikobrahialgija

Napredovale obrabe vretenc in medvretenčnih ploščic lahko tudi na vratni hrbtenici vodijo do zoženja hrbteničnega kanala in medvretenčnih kanalčkov, kjer ležijo hrbtenjača in živčne korenine. Če je zdrs medvretenčne ploščice izrazitejši, se pojavijo bolečine tudi v zgornji okončini in odrevenelost ali mravljinčenje po roki oziroma posameznih prstih. V redkih primerih se lahko huje ukleščeni tudi sama hrbtenjača. Takrat so prizadete vse štiri okončine in takemu bolniku grozi huda nevrološka okvara oziroma ohromelost.

Zdravljenje degenerativnih bolezni hrbtenice

Zdravljenje degenerativnih bolezni hrbtenice je kompleksno in mora biti prilagojeno posamezniku. Delimo ga na konservativno in operativno. Na srečo velika večina bolečin mine, je prehodna. Bolečina popusti ob ustrezni protibolečinski terapiji in čas do okrevanja skrajša fizioterapevtska obravnava. Pri tem je bistveno, da vsakemu bolniku pripravimo načrt zdravljenja, pozorno spremljamo napredovanje in se sproti odločamo za bolj invazivne metode zdravljenja, kamor spada operativna – kirurška terapija. Osnovni namen kirurških tehnik je razširitev zoženega hrbteničnega kanala in prileženih kanalčkov, kjer ležijo utesnjena hrbtenjača in ukleščene živčne korenine. V primeru hernije pa odstranimo tudi degenerirani del hrustančne ploščice. S tem posegom sprostimo živčne strukture in jim omogočimo, da se jim povrne normalno delovanje. Sodobne kirurške metode vključujejo tudi uporabo umetnih medvretenčnih ploščic in vijakov, s katerimi poskušamo čim bolj ohraniti naravno anatomsko strukturo hrbtenice in upočasniti nadaljnje degenerativne procese.

Doktor svetuje

Skrb za zdravo hrbtenico naj se začne že v mladosti z vajami za pravilno držo. Te vaje lahko v nadaljevanju dopolnimo z vajami za krepitev obhrbteničnih mišic. Pri vajah bodimo zmerni, predvsem pa disciplinirani. Na ta način bo naša hrbtenica manj podvržena obrabam in bolečinam.

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

DR-HO'S

FIZIO PAS

Rešite se akutnih in kroničnih bolečin v hrbtu!

- Zmanjšuje pritisk na vretenca in diske v spodnjem delu hrbta.
- Lajša simptome odrevenelosti nog.
- Dvigne in učvrsti zgornji del hrbta ter tako zmanjša pritisk na spodnjega.
- Podpira spodnji del hrbta in učvrsti hrbtenico.
- Stabilizira in izravna hrbtenico ter pomaga pri pravilnejši drži.
- Razteza in sprošča mišice spodnjega dela hrbta.
- Lajša napetosti in bolečine v spodnjem delu hrbta.

#1 DOCTOR RECOMMENDED BRAND



redna cena ~~269,00 €~~

AKCIJA: 139,00 €

Naročite Fizio pas – izkoristite to enkratno priložnost!

Več o naši ponudbi in o pogojih poslovanja na najnakupi.si! Blue Trade d.o.o., Središka 4, Ljubljana

Fizio pas uspešno pomaga pri:

- kroničnih in akutnih bolečinah v hrbtu,
- poškodbah in herniji diska,
- bolečinah v nogi, ki so posledica poškodbe diska,
- težavah s spanjem zaradi bolečin v hrbtu,
- bolečinah v hrbtu, ki se pojavljajo med sedenjem, vožnjo ali dviganjem,
- bolečinah med športno aktivnostjo.



Brez stroškov poštnine!

QPI.SI NajNakupi.SI SPLETNA TRGOVINA

080 6116

www.najnakupi.si

SaniSkin



080 6116

www.najnakupi.si

NARAVNE KAPLJICE

za odstranjevanje bradavic



~~39,90 €~~

AKCIJA: 19,90 €

QPI.SI NajNakupi.SI SPLETNA TRGOVINA

Blue Trade d.o.o., Središka 4, Ljubljana



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Dober tek!

Navkljub hudomušnemu naslovu, ki je običajno zaključek mojih receptov z zadnje strani, bo danes govor o rekreaciji; sem namreč zmerno navdušen rekreativni tekač. Med daljšim tekom po domači okolici žalostno opažam, da se s tekom ne ukvarja prav veliko ljudi. Razlogov za to je verjetno več, vendar sodeč po pogovorih s pacienti večinoma niso utemeljeni.

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

Med različnimi oblikami rekreacije ima tek številne prednosti: gibanje na svežem zraku, poraba energije je velika, »dela« celotno telo, vključno z glavo, stroški za opremo so majhni, nismo vezani na določen čas dneva ali okolico in še kaj bi se našlo.

Za koga je tek primeren?

Pravzaprav za večino ljudi. V grobem bi lahko rekel, da vsak, ki zmore hitro hojo, z malo vaje zmore tudi lahkoten tek. Izjema so ljudje z okvarami sklepov, mišic ali živčevja in tisti z napredovalimi boleznimi srca. Glavna ovira pa je – žal – debelost, saj je pri teku (za razliko od hoje, kjer se vedno vsaj ena noga dotika tal) zaradi prekomerne teže bistveno povečano tveganje za poškodbe.

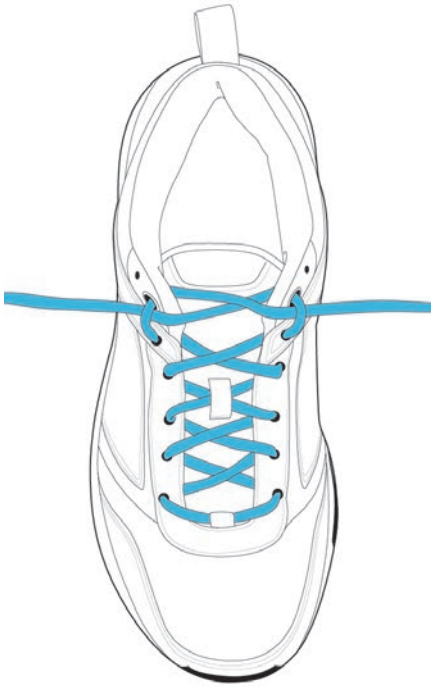
Kaj potrebujemo?

Brez slehernega dvoma dobre tekaške čevlje. Pri nakupu nam v nekaterih športnih trgovinah sicer znajo pomagati, a je vseeno bolje, če znamo izbrati sami. Opazili boste, da so običajni tekaški čevlji (poleg tistih za gorski tek in po brezpotju) večidel razdeljeni v tri skupine: za »pronatorje«, »supinatorje« in »nevtralne«. Izbira je pravzaprav manj zapletena, kot se zdi. Vzemite par svojih čevljev ali športnih copatov, v katerih ste že veliko prehodili, in jih postavite skupaj na ravno podlago. Poglejte od zadaj. Če čevlja zelo očitno visita navznoter (podplat je na notranji strani tanjši kot na zunanji), potrem potrebujete čevlje za »pronatorje«. Če očitno visita navzven (kar je znatno redkeje), potrebujete čevlje za »supinatorje«. Manjši nagib vstran ali navznoter (ali brez nagiba) pomeni, da so za vas primerni nevtralni čevlji (navkljub marketingu verjetno za večino ljudi). Tekaški čevlji naj bodo udobni in praviloma za številko večji od tistih, ki jih imamo za vsak dan (prsti se ne smejo dotikati konca čevlja). Ob tem petni del ne sme biti preširok in mora peto lepo objeti, da ne pleše (tega se namreč z zavezovanjem ne da popraviti).

Naučite se trika zavezovanja

Smiselno se je naučiti trika zavezovanja, ki se imenuje »lock lacing« – glej sliko desno. Na ta način dosežemo, da je peta »zaklenjena« in da noga med tekom v čevlju ne zdrsava naprej, vseeno pa vezalke ne utesnjujejo preveč narta (kar povzroča bolečino v stopalu).

Posezimo po čevljih preizkušenih tekaških znamk, pri nas so na voljo predvsem (po abecedi) Adidas, Asics, Mizuno in Nike. Zaradi prihranka pri nakupu poceni tekaških čevljev vas ne bo bolela glava, pač pa noge. O »barefoot« tekaških čevljih morda kdaj drugič.



Koristen oziroma nujen pripomoček je merilnik srčnega utripa. Številni menijo, da lahko »delajo po občutku«. Večinoma zelo zmotno. Naredimo svojemu telesu in zdravju uslugo in si torej omislimo športno uro z merilnikom srčnega utripa (elastičnim paščkom, ki ga zapnemo prek prsi, pod prsnimi bradavicami). Na voljo so sicer že ure, ki imajo optični merilnik srčnega utripa (torej brez paščka prek prsi), vendar so predvsem pri višjih utripih še zelo nenatančne, zato jih odsvetujem. Preverjeno dobre in natančne ure so znamk (po abecedi) Garmin, Polar in Suunto. Merilniki pulza so pri vseh enako natančni, dražji modeli imajo samo več funkcij. Navkljub številnim formulam, kako pravilno določiti »maksimalni pulz«, se še vedno povsem dobro obnese formula »220 minus leta«. 55-letnik ima torej maksimalni srčni utrip 165 na minuto (če ne jemlje zdravil za srce). To nikakor ne pomeni, da njegovo srce ne zmore doseči višjega utripa, ni pa priporočljivo. Najboljša je ponazoritev z avtomobilom: nad maksimalnim pulzom smo v »rdečih obratih«. Motor sicer zmore, vendar ne vemo, kako dolgo. Ne preizkušajmo. Pri rekreaciji, katere smisel je izboljševati svojo telesno kondicijo in koristiti zdravju, naj srčni utrip večinoma ne presega 85 odstotkov izračunanega maksimalnega srčnega utripa (za primer omenjenega 55-letnika bi to pomenilo 140/min).

Kako začeti?

Ah. Tu verjetno tiči vzrok, zakaj številni menijo, da tek ni zanje. Povsem zgrešeno je, če človek kar tako, meni nič, tebi nič, poskuša preteči razdaljo treh ali več kilometrov. Kondicijsko to številni telesno dobro pripravljeni sicer verjetno zmorejo brez težav, vendar pa tega brez težav ne zmorejo njihovi sklepi (predvsem kolena, gležnji, kolki). Ko se po takem »podvigu« naslednji dan zbudijo s precej bolečimi koleni (kar lahko traja kar dolgo, celo več tednov), so potem razočarani in kariero tekača obesijo na klin, še preden so jo sploh začeli. Pojdimo lepo počasi, od začetka. Ko se nekdo prvič loti teka, naj razdalja ne bo večja od enega kilometra; poskusimo jo preteči v osmih minutah.

Tempo, tempo

Mimogrede: tekači ne govorimo o hitrosti, temveč o tempu, to je čas v minutah, ki ga potrebujemo za pretek enega kilometra. Tempo 6:00 pomeni šest minut na kilometer, kar prevedeno v hitrost pomeni deset kilometrov na uro. Večini ljudi se zdi, da med deset in dvanajst ni bistvene razlike, tekači pa vemo, da je med tempom 6:00 (10 km/h) in 5:00 (12 km/h) precejšnja razlika. Razlika se še toliko bolj pozna, ko govorimo o tekih, daljših od desetih kilometrov. Pogosto je tempo pod 5:00 na daljšo razdaljo za večino običajnih rekreativcev nedosegljiv.

Prvi tek naj bo trimčkanje po blazinicah

Vrnimo se na prvi tek. Pomembna je tehnika; nekdo, ki ni nikdar poskušal, jo lahko precej prilagodi. Predlagam, da sprva samo »trimčka« in če se le da, to počne tako, da teče po blazinicah stopal; peta naj se – če le zmore – bolj ali manj ne dotika tal (za tiste, ki se spominjajo osnovnošolske telovadbe ali služenja vojaškega roka: taka tehnika se imenuje »nizki skipping«). Prvi tek naj bo torej trimčkanje po blazinicah na razdalji enega kilometra v času osmih minut. Če nimamo prave predstave, koliko je en kilometer, se preprosto omejimo na čas in po osmih minutah prekinimo. Preden začnemo, se ogrejmo (vsaj malo hitre hoje) in naredimo nekaj najosnovnejših razteznih vaj. Po teku razteznih vaj ne delajmo, saj lahko kaj hitro naredimo škodo. Počakajmo naslednji dan. Če ni nobenih težav, podaljšujmo čas oziroma razdaljo za eno desetino naenkrat (torej, tecimo devet minut). Blage bolečine v mišicah in sklepih ali kosteh lahko ignoriramo, zmernih in močnih nikar. Razdaljo oziroma čas teka postopno podaljšujmo za desetino naenkrat. Tempo vedno prilagajajmo srčnemu utripu in nikar ne pretiravajmo. Če ne zmoremo, ni seveda prav nič narobe, če vmes malo hodimo ali se celo ustavimo.

Poškodbe kot rezultat pretiravanja

Seveda lahko številni posamezniki bistveno hitreje začnejo teči na večje razdalje, vendar se ob tem zelo poveča možnost poškodb in prav nobenega načina ni, da bi vnaprej napovedali, koliko možnosti imamo, da bomo ob pretiravanju utrpeli poškodbo. Poškodbe pri teku so v veliki večini primerov posledica pretiravanja. Med pogostejše sodijo vnetja ahilove tetive in pokostnice golenice (»shin splints«, vzrok pravzaprav še ni povsem pojasnjen). Tovrstne poškodbe pogosto pomenijo večmesečno nezmožnost za tek, zato pretiravanje resnično nima smisla. Boste poskusili?



Uhajanje urina

Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva

Spoštovani!

Verjamem, da ste o tem že pisali, pa mi takrat vaša revija morda ni prišla v roke. Sem upokojenka v sedemdesetem letu in imam nerodno težavo – voda mi uhaja. To se mi dogaja že kar nekaj let. Prvič sem opazila po rojstvu drugega otroka. Bolj resno me moti zadnja leta, ko uhajanja ne uspem zadržati ob kihanju, smehu in celo, ko kaj dvignem. Delala sem tudi keglove vaje, pa se mi zdi, da bolj brez učinka. Ginekolog mi je predpisal tablete, ki mi tudi niso pomagale. Uhajanje in nerodnosti, povezane s tem, me zelo motijo. Razmišljam o operaciji.

Znanka je prebrala, da je možno to odpraviti tudi z laserskim zdravljenjem. Zdaj me seveda zanima, ali je tak način zame – za moja leta sploh primeren. Kakšen bi bil uspeh pri moji starosti? Pa še to bi rada vedela: je poseg zelo neprijeten, so kakšni stranski učinki?

Upam, da mi boste odgovorili, saj sem prepričana, da bi odgovor pomagal res širokemu krogu žensk.

Lepo vas pozdravljam,
Bernarda

Gospa Bernarda, glede na opis je vzrok vaših težav stresna urinska inkontinenca. Zdravimo jo z neinvazivnimi načini, kot ste že opisali, z vajami za krepitev mišic medeničnega dna ali s pridruženo stimulacijo mišic v magnetnem polju. Pri napredovalih težavah so možne operativne metode. Najbolj je uveljavljena operacija TVT, kjer pod sečnico napeljemo trak, ki ji daje oporo. Najnovejše pa je lasersko zdravljenje. Laserska metoda je varna in v primerjavi z operativnim zdravljenjem maj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne zahteva anestezije. Postopek zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Zdravnik v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in osvetljuje steno nožnice. Postopek traja približno pol ure. Poseg je primeren tudi za starejše pacientke. Ker je metoda nova, dolgoročnih uspehov zdravljenja še ne poznamo. Študije pa kažejo, da 95 odstotkov pacientk navaja bistveno izboljšanje stresne urinske inkontinence, 70 odstotkov žensk pa štiri mesece po posegu ni imelo težav. Gospa Bernarda, svetujem vam, da se o načinu zdravljenja posvetujete z ginekologom, glede na vaš opis težav in starost pa bi bilo za vas ustrezno tudi lasersko zdravljenje.

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

CBD KONOPLJINA SMOLA – SVETI GRAL NARAVNIH ZDRAVIL

Zadovoljni uporabniki so s pomočjo Be hempy CBD izdelkov ublažili mnoge zdravstvene težave in ponovno lahkotno zaživeli.

- izboljšuje **imunski sistem**
- deluje **protivnetno in protibolečinsko**
- zmanjšuje **epileptične napade**
- blaži **anksioznost in depresijo**
- deluje proti **nespečnosti**
- pomaga pri **Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni**
- zmanjšuje **glavobole**
- zmanjšuje težave z **artritisom**
- pomirja **alergije**
- pomaga pri **dermatitisu in psoriazo**
- uničuje rakave celice in **ščiti zdrave**



KONTAKT
Izdelke Be Hempy lahko naročite na spletni strani www.be-hempy.si, na telefonski številki 051 436-525 ali e-pošti info@be-hempy.si, na voljo pa so vam tudi v specializiranih trgovinah, v Sanolaborju in bolje založenih lekarnah.

Toro Green d. o. o., Ogrinova ulica 12, 1291 Škofljica

Be Hempy
WWW.BE-HEMPY.SI



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

Kislinsko-bazno ravnotežje

Ali smo zakisani?

Kislinsko-bazno ravnotežje, bolj poznano kot pH v telesu, je del biološke homeostaze. Vrednost merimo iz arterijske krvi. Normalna znaša od 7,36 od 7,42. Kadar je pH krvi nižji od te številke, govorimo o acidozi oziroma prebitku kislin. Kadar je pH višji, pa o alkalozi oziroma prebitku baz.

Kako prepoznamo težave?

Simptomi ob acidozi so lahko težko dihanje, bolečine, slabost, bruhanje, oslabelost, aritmije in motnje zavesti. Simptomi ob alkalozi pa so odvisni od vzroka zanjo. Pojavijo se lahko oslabelost, krči, otekanje, slabost, bruhanje, aritmije in motnje zavesti. Diagnozo vedno postavimo z odvzemom arterijske krvi in jo zdravimo vzročno.

PH urina ni enak pH krvi!

Velikokrat slišim, da se ljudje pogovarjajo, kako so svojo »zakisanost« potrdili s testnim lističem za analizo pH urina. Toda: pH urina ni enak pH krvi. Ph urina je rezultat delovanja kislinsko-baznega ravnotežja v telesu in ne znak njegove porušenosti. Na pH urina resnično lahko vplivate s hrano in prehranskimi dodatki. To dejstvo tudi s pridom izkoristimo pri posameznikih z ledvičnimi kamni. Svetujemo jim pitje tekočin ter uživanje sadja in zelenjave, saj se v višjem pH urina večina kamnov težje tvori.

Ali je »bazična dieta« koristna?

Diete, ki jih lahko najdete na spletu proti tako imenovani »zakisanosti«, niso popolnoma zgrešene. Opisujejo namreč zdrav način prehranjevanja. Opustitev rafiniranih sladkorjev, zmanjšanje uživanja mesnih izdelkov, predelanih ogljikovih hidratov – bele moke, alkohola, gaziranih pijač, živalskih maščob in več uživanja sadja, zelenjave in oreščkov je vsekakor koristen nasvet. Vse to sodi v zdrav način prehranjevanja in brez dvoma se boste počutili bolje. Tovrstne diete torej ne odsvetujemo, temveč jo celo priporočamo, vendar iz popolnoma drugih razlogov, kot je zakisanost. Taka dieta zniža srčno-žilno ogroženost, zmanjša tveganje za razvoj sladkorne bolezni in debelosti.

Vaše telo je vedno v optimalnem območju pH

Če bi bilo kako drugače in bi bil vaš pH izven tega območja, bi imeli zdravstvene težave in bi hitro končali v bolnišnici. Merjenje pH vašega urina ni odraz vaše zakisanosti telesa, temveč posledica korekcije viška kislin. To vzdrževanje ravnovesja za vaše telo ne predstavlja nobenega napora in zato pri tem ne potrebuje nikakršne pomoči. Diete, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, so za vas koristne. Tistim, ki imate zdravstvene težave, ki zahtevajo posebne omejitve v prehrani, pa svetujem posvet z izbranim zdravnikom.



Kako izbrati kirurga za estetski poseg

Estetska medicina je danes najhitreje razvijajoča se medicinska panoga. Žal pa je hkrati postala tudi velik posel, ki skriva številne pasti: od nestrokovnosti izvajalcev, zamolčanih stranskih pojavov do prirejenih končnih rezultatov, ki zavajajo paciente. Zato velja pred odločitvijo dobro premisliti, kdaj, kje in pri kom opraviti estetski poseg.



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

Ljudje, ki sledijo oglasnim sporočilom, rumenim medijem in ne prepoznajo dobro načrtovanih pristopov trženja ter jih prepričajo svetleči napisi in nizke cene, lahko svoje odločitve obžalujejo vse življenje, kajti rumeni mediji (pre)pogosto objavljajo senzacionalistične novice, za katerimi, žal, stojijo tudi kirurgi, ki so se namesto za etično držo, s katero bi koristili ljudem, odločili za dobičkonosen posel. S svojim delom celo pohabljajo telesa lahkovernih ljudi, ki ne znajo racionalno razmišljati ter trezno pretehtati med željami in posledicami. Nizka moralno-etična načela nekaterih estetskih kirurgov in njihovo pomanjkljivo znanje ogrožajo zdravje ljudi in plastično kirurgijo kot pomembno kirurško panogo, katere osnovni cilj so povrnitev funkcije in oblike telesa ter telesna skladnost, estetika.

Kaj morate preveriti, preden se odločite

Pomembna naloga vseh uporabnikov estetskih posegov je, da poiščejo usposobljenega in izkušenega izvajalca. Enako kot pred srčno, ginekološko, ortopedsko ali nevrokirurško operacijo preverite, ali je izbrani kirurg:

- zaključil program usposabljanja iz plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije;
- ali ima ustrezno licenco za opravljanje dela s področja plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije (www.zdravniskazbornica.si);
- ali ima ustrezne izkušnje;
- ali ima ustrezno zavarovalno polico.

In ali bo:

- dal jasne in iskrene informacije o pričakovanih rezultatih, stranskih pojavih in zapletih;
- poseg opravil v akreditirani, primerno opremljeni ustanovi z ustrezno usposobljenim osebjem;
- napisal in vam izročil natančen izvid o postopku, ki ga je izvedel;
- omogočal ustrezno oskrbo po posegu in vas spremljal med okrevanjem;
- znal poskrbeti za morebitne zaplete;
- podal želene informacije o uporabljenih materialih in natančne podatke o vgradnih materialih.

Previdno pri akcijah

Nestrokovno izvedeno kirurško povečanje dojk s prsnimi vsadki ima lahko za posledico slab estetski rezultat ter obilo slabe volje in razočaranja. Žal pot do operacijske dvorane pogosto tlakujejo marketing, promocije in lepe besede. Akcije. Toda beseda akcija pogosto izgubi prvotni pomen – dejanje. Akcija v moderni družbi pomeni znižanje; znižanje cene, znižanje kakovosti, znižanje vloženega truda, znižanje zaupanja, znižanje zadovoljstva in znižanje ugleda. V operacijski dvorani pa štejejo zgolj akcije, dejanja v pravem pomenu besede.

Poseg bo uspešen le, če bo dobro načrtovan

Estetski kirurški posegi niso nujni kirurški posegi, ki rešujejo življenja in jih moramo opraviti v čim krajšem času, brez ustrezne predpriprave. Izkušeni estetski kirurgi se »bojimo« pacientov, ki želijo kirurške posege opraviti teden ali dva pred pomembnimi družinskimi dogodki. Omejeni časovni okvirji so nepotreben dodaten pritisk tako za kirurga kot pacienta. Poseg bo lahko dobra izkušnja le, če bo dobro načrtovan, usklajen med kirurgom in pacientom, ki bo imel podporo družinskih članov ali zvestih prijateljev ter na voljo dovolj časa in primeren prostor za okrevanje.

Več informacij in naročilo na terapijo:

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

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

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

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

http://www.estetika-ahcan.si/ **t: 0820 08240**



Ne skrbi mali, **Tantum Verde v pršilu** je primeren tudi zate.

Tantum Verde je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. V obliki pršila je primerno tudi za **otroke mlajše od 6 let.**

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

Farmacevt svetuje



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

Kaj priporočate pri zaprtju?

Spoštovani, že od nekdaj se borim z zaprtostjo. Stara sem 58 let, imam urejene prehranjevalne navade, vendar težko odvajam. Prav tako imam občutek, da me ves čas tišči v trebuhu. Ali obstaja kakšen izdelek, ki bi mi olajšal zadevo?

Odgovor:

Zaprtje lahko lajšamo z različnimi odvajali oziroma laksativi. Najpogosteje se uporablja tako imenovana osmotska odvajala, ki nase vežejo vodo ter na ta način zmehčajo blato in olajšajo odvajanje. Glicerinske svečke so primerne za lajšanje zaprtja, pri katerem nastane zapeka blata, ki otežuje odvajanje. Svečke so varne za uporabo in ne povzročajo krčev. Med osmotska odvaja sodi tudi magnezijev sulfat, ki je bolj znan pod imenom grenka sol. Na voljo je v obliki praška, ki se ga pred uporabo raztopi v zadostni količini vode. Sirupi z laktulozo so primerna odvajala tudi za diabetike, ker se laktuloza po vnosu ne absorbira v telo. Primerni so tudi za dolgotrajno uporabo in lajšanje kroničnega zaprtja, saj ne povzročajo simptomov lenega črevesja kot nekatera kontaktna odvajala.

Kontaktna odvajala imajo močnejši odvajalni učinek kot osmotska, zato so primernejša za uporabo pri močnejšem akutnem zaprtju. Stimulirajo živčevje v črevesju, kar povzroči krčenje črevesja in posledično odvajanje. Včasih so ti krči lahko tudi precej močni in moteči. Kontaktna odvajala so primerna le za nekajdnevno uporabo, ker se ob dolgotrajnejši uporabi črevo lahko nanje navadi in se ob prenehanju uporabe teh zdravil lahko pojavi paradoksalno zaprtje. Glavna predstavnika kontaktnih odvajal sta bisakodil in listi sene.

Pri kroničnem zaprtju je pomemben zdrav življenjski slog. Treba je uživati hrano, bogato z vlakninami. Če take hrane ne uživamo, lahko posežemo po izdelkih, ki vsebujejo indijski trpotec, laneno seme in črno koprivo. Tudi redno gibanje, vsaj 30 minut na dan, bo pomagalo preprečiti zaprtje, prav tako uživanje zadostne količine tekočine.

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.

S(K)RBI? IMAMO REŠITEV ZA ODPRAVO UŠI.

TE SRBI IN SE PRASKAŠ?
Srbenje lasišča in praskanje sta lahko znaka, da imaš uši. Vendar se srbenje začne šele po tem, ko se telo odzove na posebno snov, ki jo uš izloči ob sesanju krvi. Pri nekaterih do srbenja ne pride, zato je potrebno redno pregledovanje in prečesavanje lasišča.

NAGLAVNA UŠ
Je drobna plazeča žuželka, velikosti sezamovega semena. Iz jajčec (gnid) se v 7-10 dneh izležejo uši, te pa odložijo jajčeca v 7-13 dneh in jih pritrdijo na las.

ODKRIVANJE IN PREPREČEVANJE UŠIVOSTI
Naglavne uši se prenašajo z neposrednim stikom, redkeje prek oblačil, pokrival in glavnikov.
- Enkrat tedensko preglejte lasišče, v času epidemije vsak dan.
- Prečešite lase nad belo podlago.
- Skrbno preglejte glavnik.

POMEMBNO
Samo prečesavanje ne odstrani uši! Uspešnost razuševanja je odvisna od sočasnega sodelovanja vseh (npr. staršev otrok v vrtcu ali šoli in njihovih družinskih članov). Priporočljivo je, da po opravljenem razuševanju ostane otrok doma še 24 ur.



UČINKOVITO SE ZNEBI UŠI
Uš preživi brez gostitelja le nekaj dni, občutljiva je na mraz in temperaturo, višjo od 60 °C.
- Obleko, posteljnino in pralne predmete operite pri temperaturi nad 60 °C.
- Česar ne morete oprati, lahko zamrznete za 24 do 48 ur ali zatesnite v plastično vrečko za 2 tedna.
- Vrečko sesalnika po sesanju takoj zamenjajte, staro pa v zatesnjeni plastični vrečki zavrzite.
- Izdelke za razuševanje uporabljajte samo takrat, ko že odkrijete uši in nikoli v preventivne namene.

POSTOPEK RAZUŠEVANJA
- Izdelek proti ušem nanesite na suhe lase, temeljito masirajte in pustite delovati na lasišču predpisani čas.
- Razčešite z gostim glavnikom.
- Nanos je treba ponoviti čez 7-10 dni.
- Lasišče dnevno razčesavajte z gostim glavnikom.



www.lekarnaljubljana.si

LEKARNA LJUBLJANA

ALTO POU
losjon proti ušem in gnidam

- Učinkuje v 10 minutah.
- 100% učinkovit* pri odpravljanju uši.
- Brez insekticidov.
- Uši ne razvijejo odpornosti na izdelek.
- Varen za uporabo in nežen do lasišča.

*Ex vivo študija učinkovitosti - Laboratorij za parazitologijo-mikologijo, Pariz (2015)

Izdelek je na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.

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 nekaterih žilno srčnih bolezni, ki skupaj predstavljajo 70 % umrljivosti v Sloveniji;

www.ZavarovalnicaMaribor.si



MOBILNI PAKET
BREZSKRBNI C

Klici in sporočila v **Sloveniji** in v **EU** ∞

Prenos podatkov v **Sloveniji** **30 GB**

Prenos podatkov v **EU** **1 GB**

DO PET UPORABNIKOV

ŽE OD **17,35€*** /mesec NA OSEBO

Bodite brez skrbi **doma in v tujini** s paketom **Brezskrbni C** za vso družino. Skupaj uporabljajte **neomejene klice** ter **sporočila v Sloveniji in EU**, **30 GB** prenosa podatkov **v Sloveniji** ter **1 GB v državah območja EU.** Če si paket deli 5 uporabnikov, lahko brezskrbno komunicirate **že od 17,35 EUR*** mesečno na osebo.

Naj vas nič ne ustavi.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Cena od 17,35 EUR na osebo je izračunana iz mesečne naročnine paketa Brezskrbni C skupaj s štirimi podrejenimi naročniškimi razmerji Druga številka – Brezskrbni in upoštevano ugodnostjo Poveži in prihrani. Paket Brezskrbni C z mesečno naročnino 40,95 EUR oz. 34,95 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani, vključuje neomejene pogovore ter neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja, 30 GB paketnega prenosa podatkov (velja za storitve opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije), ter opcijo EU zakup. Naročniško razmerje Druga številka – Brezskrbni je dodatno podrejeno naročniško razmerje, ki ga lahko sklenejo naročniki paketa Brezskrbni C. Naročnik paketa Brezskrbni C lahko sklene do največ štiri razmerja Druga številka - Brezskrbni in eno razmerje SIM 2 - Brezplačno. Z vklopom podrejenega naročniškega razmerja Druga številka – Brezskrbni ali SIM 2 – Brezplačno prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ki uporablja zakupljene količine nosilnega naročniškega razmerja paketa Brezskrbni C. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka - Brezskrbni se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 12,95 EUR. Za paket Brezskrbni C in Druga številka – Brezskrbni, ter SIM 2 – Brezplačno, se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (30 GB), na vseh SIM karticah, hitrost prenosa podatkov omeji na 0 kb/s v smeri k uporabniku in 0 kb/s v smeri od uporabnika. Po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v državah območja EU (1 GB) se hitrost prenosa podatkov omeji na 0 kb/s v smeri k uporabniku in 0 kb/s v smeri od uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Količine veljajo v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Ponudba velja od 1. 9. 2016. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjena običajni uporabi storitve. Za več informacij o ponudbi in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana