Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 30, Oktober 2016



Tema meseca

Bolečina v trebuhu je pogosta težava

POGOVOR

Mojca Senčar, predsednica slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna

Nespečnost – pomagajmo si sami

Zadnje priprave na ultimativno preizkušnjo

»Ker lahko hodim in ker me nič ne boli – zato je dan lep«

NEDELJSKI

AUDIO BM

Best & More for hearing

SLUŠNI CENTRI

VEČ ZA VAŠ SLUH



Spoštovane bralke in bralci,

ali se zavedamo pomena sluha v življenju? Gluho-slepa aktivistka Helen Keller je iz svoje izkušnje zapisala: **„Ko izgubite vid, izgubite stik s stvarmi. Ko izgubite sluh, izgubite stik z ljudmi.“**

Mnogi ljudje se dnevno soočajo z neprijetnimi situacijami, ki jih na kratko opišejo takole: **„Saj slišim, ampak ne razumem!“** Ob tem pogosto krivijo druge, da momljajo in nejasno govorijo. Sčasoma sledi izogibanje komunikaciji in umik iz družbe.

Naredite nekaj za boljše življenje in se odločite za test sluha. V AUDIO BM slušnih centrih lahko vsakomur hitro, brezplačno in brez čakanja izmerimo sluh. Na podlagi rezultata vam bomo prav tako brezplačno svetovali kako dalje. Prosimo za predhodno pridobitev prostega termina. Pokličite v najbližji AUDIO BM slušni center.

Smo mlad kolektiv, ki združujemo našo **mladostno energijo** in **tradicijo** svetovno priznanih blagovnih znamk. Od slušnih aparatov zagotavljamo UNITRON (Kanada) in SONIC (ZDA). Da se pred odločitvijo za slušni aparat prepričate v vrhunsko kakovost zvoka, lahko katerokoli izvedbo **brezplačno preizkušate tudi v vašem domačem okolju.**

Smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Za slušne aparate iz cenovnega standarda ni doplačila.

V standardu in nadstandardu zagotavljamo najvišje standarde na tem področju. Preverite, zakaj je naš slogan: **VEČ ZA VAŠ SLUH**. Kaj to pomeni v praksi?

- **slušni aparati 2 leti garancije**
- **zavarovanje slušnih aparatov pri zavarovalnici TRIGLAV (ekskluzivno pri AUDIO BM)**
- **na popravilo Unitron slušnih aparatov kar 1 leto garancije**
- **za čas popravila izdamo nadomestni slušni aparat, ki je vsaj tako kakovosten, kot tisti, ki je prinešen v popravilo**
- **Unitron slušni aparati - edini slušni aparati na svetu, ki jih po potrebi lahko nadgradite**

Da bodo vrhunske izvedbe slušnih aparatov in brezžičnih dodatkov lahko **dosegljive vsem**, smo v mesecu oktobru in novembru pripravili **VELIKO AKCIJO**. Ne zamudite priložnosti za **boljši sluh** in **boljše življenje** - ob tem pa še **veliko prihranite**.

Se slišimo!

Franci Urankar,
direktor AUDIO BM



SEDAJ
VELIKA AKCIJA

Za naročila VRHUNSKIH SLUŠNIH APARATOV OKTOBRA in NOVEMBRA

Več informacij na **www.audiobm.si**

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI

POKLIČITE ZA TERMIN

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

KAZALO

UVODNIK
Lep je dan 3

POGOVOR:
»Ker lahko hodim in ker me nič ne boli – zato je dan lep« 4

TEMA MESECA:
Ko želodec ali dvanajstnik prizadene razjeda.....8
Težave z zgago ali GERB?.....9
Žolčnik – majhen organ, ki lahko povzroča velike težave 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Zadnje priprave na ultimativno preizkušnjo..... 12
Zdravljenje krčnih žil..... 14
Odprtje Lekarne Savska in novih prostorov
Klinike Doktor 24 17
Zdravje ustne votline in zdravje človeka kot celote 18
Kdor si mane oči, ni nujno utrujen..... 20
Ste kdaj slišali za preddiabetes? 21
Ali se ponoči pogosto zbujate?..... 24
Homo »sedens« v težavah..... 26
Če ste kronično utrujeni, preverite krvno sliko..... 28

DOKTOR ODGOVARJA:
Slabokrvnost 27

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
zdenka.melansek@dnevnik.si
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: 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.



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Lep je dan

Rožnati oktober je svetovni mesec boja proti raku dojk, ki tudi letos poteka pod geslom »Lep je dan«. Namen svetovnega meseca boja proti raku dojk je ozaveščanje o tej hudi bolezni, ki pa je v večini primerov ozdravljiva, če je odkrita pravočasno. Gre sicer za najpogostejšo obliko raka pri ženskah, za boleznijo pa zbolijo tudi moški; v Sloveniji vsako leto zboli približno 1300 žensk in deset moških. Najpomembnejša ukrepa za zmanjševanje umrljivosti sta učinkovito in pravočasno odkrivanje ter takojšnje zdravljenje bolezni. Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna vsako leto oktobra pripravi številne aktivnosti, namenjene širšemu ozaveščanju javnosti o pomenu zdravega življenjskega sloga, zgodnjem odkrivanju in učinkovitem zdravljenju raka dojk. Tudi na tem mestu naj ponovno poudarim, kako zelo so pomembni presejalni programi za hitro in pravočasno odkrivanje rakavih in predrakavih sprememb, eden od njih je tudi državni presejalni program Dora, ki v Sloveniji poteka že od leta 2008.

Kakšna je odzivnost na Dorina vabila za presejalno mamografijo, vam v obsežnem in zelo poučnem pogovoru meseca predstavlja priznana zdravnica, predsednica združenja Europa Donna, Mojca Senčar, dr. med., specialistka anesteziologinja. Pojasni, da imamo v Sloveniji odlično raven zdravljenja rakavih bolezni dojk, ki je primerljiva z vsemi evropskimi državami, imamo dostop do vseh zdravil, ki so na trgu na svetu, in do vseh najsodobnejših metod kirurškega in radioterapevtskega zdravljenja. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem.

Temo meseca smo posvetili nekaterim pogostejšim boleznim prebavil. Jurij Bednarik, dr. med., specialist internist, piše o majhnem organu, ki lahko povzroča velike težave, mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist gastroenterolog, pa o razjedi želodca, dvanajstnika in refluksni bolezni požiralnika. Hvala obema za zanimiv in poučen prispevek.

Drage bralke in bralci! Članice Europe Donne sporočajo, da bodo 15. oktobra 2016, na dan zdravih dojk, v Ljubljani, Slovenski Bistrici, Postojni in na Jesenicah zaplesale v družbi plesalcev in učencev. Vabljeni, da se jim pridružite in zaplešete za zdravje.

Vidmar Vito

»Ker lahko hodim in ker me nič ne boli – zato je dan lep«

Vsaka ženska, ki bo dočakala 80 let, bi morala računati, da lahko enkrat v življenju zboli za rakom dojk. Tako pravijo statistike. Mojca Senčar je nadpovprečna v vseh pogledih, tudi ko gre za statistiko. Bitko z rakom bojuje že drugič, prvo je dobila pri 41 letih.

Piše: Zdenka Melanšek,
foto: Jernej Prelac



Upokojena zdravnica, natančneje specialistka anesteziologije, danes prva dama Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna, je hvaležna za življenje, ki ji je bilo dano. »Če bi mi pred 35 let dejali, da bom še toliko časa živela, bi bila presrečna,« je dejala. »A bolezen me je v drugo spet močno prizadela. Enako kot vse druge ženske, ko se soočijo z diagnozo raka. Tukaj ti prav nič ne pomaga, da si zdravnik.«

Leta 1981 ste kot zdravnica stopili v čevlje bolnice. Ste zaradi te izkušnje postali bolj ša zdravnica?

Zagotovo. Čeprav mislim, da sem tudi prej, preden me je doletela bolezen, imela občutek za bolnika. Na žalost te tega ne naučijo na medicinski fakulteti. Nihče ti ne pove, kako se bolnik s težko boleznijo počuti, kakšne strahove ima, kako z njim komunicirati … Potrebovala sem kar nekaj časa, da sem sama dojela vse to. Včasih, v mojih časih, se je bolezen pred bolniki celo skrivalo. Bolnik ni imel pravice kaj dosti vedeti o svoji bolezni in zato tudi ni mogel sodelovati pri zdravljenju. Bil je na milost in nemilost prepuščen zdravnikom in zdravstvenemu osebju.

Danes je to zelo drugače.

Absolutno. Iz prve roke lahko povem, da so se časi izjemno spremenili. Danes imamo vse bolj aktivnega bolnika. Bolnika, ki se spozna na svojo bolezen in ki se želi vključevati v celoten proces od diagnostike, zdravljenja do rehabilitacije. To se mi zdi pomembno. Čeprav pravi partner bolnik zdravniku nikoli ne more biti. Zakaj? Ker ima bistveno manj znanja in ker je ne nazadnje v popolnoma drugem čustvenem stanju, zaradi česar pri svojih odločitvah ni objektiven. Nujno pa je, da ve, da si je izbral pravega zdravnika, s katerim se ujameta. Da mu zaupa, da je zdravnik zanj izbral najboljšo pot zdravljenja. Zaupanje je ključno. Če tega ni, je boljše, da se razideta. Sicer trpita oba.

Se vi počutite varno, zaupate svojim zdravnikom?

Popolnoma. Odločila sem se, da bom striktno poslušala medicinsko stroko in sprejela vse, kar mi bo ponudila.

Pred časom ste dejali, da želite živeti, dokler živite kakovostno. Kaj je za vas kakovostno življenje?

To, da lahko skrbim zase in da nisem odvisna od drugih. Da lahko hodim, da me nič ne boli, da se lahko normalno prehranjujem, da se lahko povzpnem na Šmarno goro in sem tega uspeha enako vesela kot nekoč, ko sem prišla na Jalovec (z višino 2645 metrov šesta najvišja gora v Sloveniji, op. p.). Kriteriji, kaj je kakovostno življenje, se namreč spreminjajo oziroma si jih moraš prilagajati. Tako kot živim zdaj, bi živela še. Življenje je lepo in naučiti se moraš iz vsakega dne, iz vsake situacije in iz vsakega človeka potegniti tisto najboljše.

Se je ta življenjska modrost izoblikovala skozi težke življenjske preizkušnje ali ste prirojeno optimistični, torej takšni že od malih nog?

Mislim, da drži to drugo. Optimistka sem od otroštva. Ne dovolim, da me ljudje ali določena situacija potisne v črne misli. Prepričana sem, da negativna čustva blokirajo imunski sistem, zato sem zavestno na »ničli« ali na pozitivni strani. Pozitivna čustva spodbujajo izločanje hormonov, ki podpirajo imunski sistem in ta je naš prvi ščit pred boleznimi. Narediti moramo vse, da ohranjamo čim boljšo kakovost življenja – to pomeni tudi prečistiti misli oziroma čustva.

Kakovostno življenje se neizogibno prepleta z gibanjem in zdravo prehrano. Vi tema področjema posvečate pomembno skrb.

Ko sem bila pred dnevi hospitalizirana in prisiljena v mirovanje, mi je to zelo slabo delo. Enostavno moram se gibati, telovaditi … Študije kažejo, da je prav gibanje dejavnik številka ena, s katerim ljudje ohranjajo zdravje in preprečujejo razvoj kroničnih bolezni ali njihovo poslabšanje. Žal pa se tega veliko premalo zavedajo.

Kaj konkretno počnete, kakšno vadbo izvajate?

Vsako jutro grem na fitnes, kjer se zadržim eno uro do uro in pol. Začela sem pred 16 leti,

na prvi dan svoje upokojitve, in do danes sem tam redna gostja. V fitnesu skrbim za mišice, izvajam aerobno vadbo, posebno skrb pa namenjam vajam za ravnotežje, kar je v mojih letih zelo pomembno.

Po fitnesu sledi zdrav zajtrk?

Nujno. Nikoli sicer ne grem na fitnes lačna, rada nahranim mišice prej, po vadbi pa si privoščim obilen zdrav zajtrk s kosmiči, namočenimi v kefirju, skuto, sadje in še kaj zdravega bi se našlo.

Med dejavnike tveganja za razvoj raka sodi nezdrav življenjski slog. Po slišanem vam gre odlično. Zato morda nekoliko provokativno vprašanje. Zakaj menite, da se vam je ponovil rak, če živite tako zelo zdravo?

Zdravljenje raka je bilo pred 35 leti zelo drugačno, kot je danes. Jaz takrat nisem prejemala sistemskega zdravljenja, ker tega ni bilo v doktrini. Predvidevam – a to je zgolj moja domneva –, da je nekaj rakastih celic zatavalo v krvni ali limfni obtok, se nekam zavleklo, mirovalo in po vseh teh letih oživelo. Ali mi je padla imunska odpornost ali se je zgodilo nekaj drugega, kar je ustvarilo pogoje za vrnitev bolezni, ne vem. Zato danes vsem ženskam, bolnicam z rakom dojk, polagam na srce: ne odklonite sistemskega zdravljenja! Študije kažejo, da je določen odstotek bolezni, četudi je ta čisto majhna, že razsejane. Treba je pobiti prav vse in zlasti tiste rakave celice, ki so zašle po telesu.

Skupaj za dobra dela

Pridružite se SMS akciji rožnatega oktobra in s poslanim SMS sporočilom s ključno besedo POGUMNA ali POGUMNA5 na številko 1919 prispevajte 1 ali 5 evrov za združenje Europa Donna. Ta bo z zbranimi sredstvi nadaljevala osveščanje o raku dojk in drugih ženskih rakih.

Kaj pa doktrina danes? So slovenske bolnice z rakom dojk danes deležne kakovostnega zdravljenja?

Imamo odlično raven zdravljenja, primerljivo z vsemi razvitimi evropskimi državami. Naši onkologi skrbijo, da imamo dostop do vseh zdravil, ki so na trgu, in do vseh sodobnih kirurških metod zdravljenja. Podobno je z obsevanjem, le da imamo na tem področju nekaj malega težav, ker mariborska radioterapija prepočasi začenja svoje delo. Zaradi čakanja so ljudje nestrpni, toda pod črto – smo na pozitivni strani.

Čakalne dobe, nestrpnost in ogorčenje bolnikov. To je rakava rana našega zdravstva, kajne?

Žal res. Zelo težko prenašam hude besede, ki si jih izmenjujejo politiki na eni strani in strokovna javnost na drugi. Nihče se ne zaveda, kako razprtije in obračunavanja, ki smo jim priča, škodljivo vplivajo na bolnike in jim jemljejo občutek varnosti. Bolniki, zlasti z rakom, imajo občutek, da zanje ne bo ustrezno poskrbljeno, da bodo čakali predolgo, prej umrli … To je zares nepotrebno in škodljivo.

Vi bolnicam z rakom dojk pomagate tako, da imate telefon vključen 24 ur na dan. Pa ni kdaj preveč vsega? Vendarle ste v procesu zdravljenja ponovitve raka in obenem strumno na čelu Europe Donne …

Ljudje tega ne izkoriščajo, zato me ne preobremenijo. Pomembno je, da ženska dobi toplo besedo in pojasnila, takrat ko to potrebuje, ne čez en dan ali dva. Zato sem vedno na voljo in če slučajno nisem dosegljiva, hitro pokličem nazaj. Pogovor lahko zmanjša ogromno stisk. Ženske vedo, da sem zdravnica, a jaz se poskušam z njimi pogovarjati na njim primeren, razumljiv način. Poleg tega sem ena od njih in so mi njihove stiske zelo poznane. Za vsako bolnico uberem njej prirejen način pogovora; ene potrebujejo nekoliko bolj oster ton, druge bolj nežnega, predvsem pa moraš vsaki znati prisluhniti in ji svetovati, a nič vsiljevati. Odločitve so na koncu vselej njihove.

Pa tudi več časa jim namenite. V ambulanti pri zdravniku je ta čas pogosto omejen na minute.

Pri meni telefonski pogovori trajajo tudi pol ure ali več. (smeh)

Vrnimo se za hip k vam in vašemu zdravju. Nekaj prahu ste dvignili s podatkom, da testirate sintetične preparate iz konoplje kot komplementarno obliko zdravljenja raka.

Jaz striktno poslušam napotke zdravnikov in zaupam medicinski stroki. Sprejela sem in bom vse, kar mi bo ponudila, obenem pa si bom s komplementarnimi metodami pomagala lajšati stranske učinke. Mednje štejem gibanje in zdravo hrano in ja – tudi sintetične preparate iz konoplje, ki so mi pomagali pri lajšanju hudih stranskih učinkov zdravil. Zelo težko sem jih prenašala, vendar sem rekla, da terapije ne bom prekinila, saj se zavedam njenega pomena. Ko sem izvedela, da so pri nas

Doktor 24 KLINIKA

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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

adrialab synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si



Mojca Senčar

na voljo nekateri sintetični preparati konoplje, sem se takoj vključila v študijo na Onkološkem inštitutu, kjer sem kot ena prvih udeleženk pomagala iskati prave odmerke njihove uporabe. Danes se o kanabinoidih vse več ve. Vsak človek ima svoj kanabinoidni sistem, sistem kanabinoidnih receptorjev. Nekatere študije kažejo celo, da se na določenih karcinomskih celicah pojavljajo receptorji za kanabinoide, kar pomeni, da lahko kanabinoidi določen tip rakavih celic uničijo. O tem je premalo znanega. Obenem pa ljudje ne smejo razmišljati, da je konoplja vsemogočna. Vsak tumor je sestavljen iz različnih rakastih celic. Na ene bodo kanabinoidi delovali, na druge ne. Enako je z biološkimi zdravili. Še tako agresivno zdravljenje zato včasih ne prinese popolne zazdravitve bolezni.

Kam bo šlo zdravljenje raka dojk v prihodnje?

Mislim, da v imunoterapijo. Tega ne bom doživela, toda ne bo več dolgo, ko bo rak tako dobro ozdravljiva bolezen kot vsaka druga. Gotovo ne bo več smrtna bolezen.

Dokler čakamo znanstvene preboje, pa se moramo zanesti tudi ali predvsem nase. Ženske učite samopregledovanja dojk, pozivate jih k odgovorni skrbi za svoje zdravje, k udeleževanju presejalnega programa DORA … Kako ste zadovoljni s tem programom?

Čisto zadovoljna ne morem biti, saj se po Sloveniji širi prepočasi. Bolnikom tako ali tako stvari tečejo prepočasi, toda vsi si lahko želimo, da bi se presejalni program DORA širil hitreje. Pred nedavnim se je vanj vključila Nova gorica, počasi bomo pokrili še Prekmurje in Novo mesto. Pa vendar Europa Donna pri opozarjanju na pomanjkljivosti ni neusmiljena, prav tako ni agresivna v svojih zahtevah. Zakaj? Ker si želimo, da se presejalni program širi po evropskih smernicah. Ne smemo si dovoliti napak ali padca kakovosti presejanja.

Kaj natančno to pomeni?

DORA zahteva odlične rentgenske aparate, katerih kakovost je ves čas pod nadzorom. Mamogramske izvide morata vedno odčitati dva neodvisna radiologa, ki sta še dodatno izobražena v ta namen. Če se ne strinjata z izvidom, ga mora pogledati še tretji nadzorni radiolog. V primeru odkrite rakave spremembe natanko vemo, kam bo bolnica napotena, kdo jo bo zdravil. Zdravljenje raka dojk je pri nas priporočeno v Ljubljani, Mariboru in Novi Gorici.

Kaj pa odzivnost bolnic na vabila?

Zelo dobra. Tak program doseže svoj namen, če je odzivnost vsaj 70-odstotna in pri nas je tako. Europa Donna je naredila veliko za ozaveščanje žensk, zato si lahko brez lažne skromnosti pripišemo nekaj zaslug za ta uspeh.

Združenje Europa Donna, ki ste mu vtisnili izjemen pečat, je trenutno živahno, sodobno, aktivno združenje. Vsako leto močnejše in prodornejše.

Moj čas in moje delo v Europi Donni se počasi iztekata in vesela sem, da za mano nastaja odlična ekipa, ki jo bo še oplemenitila. Europa Donna bo poskušala pod svoje peruti prevzeti še ženske, ki prebolevajo druge, ginekološke rake. To je zelo pomembno. Pa ne le na področju žensk, mislim, da smo veliko naredili na področju ozaveščanja vseh državljanov. Naš cilj je bil in še bo širiti miselnost, da je skrb za zdravje dolžnost vsakega državljana. Naraščajo ne le raki, ampak tudi druge kronične bolezni, ki bi jih lahko preprečili, če bi živeli zdravo. Pa se tega sploh ne zavedamo. Nezanemarljiv je tudi vidik varčevanja za zdravstveno blagajno.

Da bi vse to povedali na glas, ste se članice Europa Donne 23. septembra oglasile v parlamentu. Kako je bilo?

Sprejela sta nas predsednik parlamenta in predsednik zdravstvenega odbora. Predstavitev in druženje sta minila v prijetnem vzdušju in ponosne smo, da v parlamentu za kratek čas gostijo razstavo umetniških fotografij nekaterih naših bolnic, ki so razbijale tabuje s tem, ko so stopile pred fotografski objektiv samo z roza trakom čez oprsje, ki jim ga je prizadel rak.

Oktober je svetovni mesec osveščanja o raku dojk. V rožnatem oktobru »rozike« ozaveščate tudi s tekom in plesom.

Res je, oktobra potekajo naši teki in hoje za upanje. Nekaj jih je že za nami – 1. oktobra je potekal v Zagorju, včeraj, 11. oktobra, v Dolenjskih toplicah –, dva pa še čakamo. To soboto, 15. oktobra, bodo tekli v Slovenski Bistrici, 22. oktobra pa v Novi Gorici. V soboto, ko zaznamujemo dan zdravih dojk, bomo članice Europe Donne tudi zaplesale po slovenskih mestih na skladbo Lep je dan Anje Rupel, in sicer v Ljubljani, Novem mestu, Slovenski Bistrici, Postojni, Velenju in na Jesenicah. Lani nas je zaplesalo nekaj tisoč, letos nas bo, upam, še več.

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje

UKREPAJTE PRAVOČASNO



VITAMIN C, 1000 mg
S tehnologijo počasnega sproščanja.

Vitamin C ima vlogo pri:
- delovanju **imunskega sistema**,
- nastajanju **kolagena** za normalno delovanje **kosti**, **hrustanca**, **dlesni in zob**,
- **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Vitamin C prispeva tudi k delovanju **živčnega sistema**, zmanjševanju **utrujenosti in izčrpanosti** ter povečuje **absorpcijo železa**.

Dovolj je 1 na DAN - 100 tablet za 100 dni!

HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.
Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si

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

Bolečine v hrbtu?



- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Edinstvena kombinacija nukleotidov in B-vitaminov:

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

** Viri:*
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea d.o.o.
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

ZMAGOVALEC PRI VNETIH IN BOLEČIH SKLEPIH



- **Zmagovita kombinacija**
  30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- Izboljšanje že v 8 tednih pri 87% bolnikov
- Zmanjšanje bolecin za 40% in indeksa resnosti osteoartritisa za 37% že v 8 tednih.



ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

** referenca: Cho S.H. et al European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2003; 35:212-216*

panakea d.o.o.
Copyright Panakea d.o.o.

V lekarnah in specializiranih trgovinah
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Ko želodec ali dvanajstnik prizadene razjeda

Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogosta težava. Pogosti vzroki zanjo so razjeda na želodcu in dvanajstniku ter gastroezofagealna refluksna bolezen ali na kratko GERB. Prvi del teme meseca posvečamo podrobni predstavitvi razjed.



mag. Manfred Mervic, dr. med., spec. internist, spec. gastroenterolog

Znaki razjede so poleg bolečine še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga. Pri razjedi dvanajstnika bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Navadno se pojavi eno uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Razjede povzroča ena najpogostejših okužb

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. To je ena najpogostejših okužb, razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala, zato je danes v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu pa je še vedno okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih nima nikakršnih bolezenskih težav, pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni, kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca. V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta tudi v odrasli dobi. Verjetno se prenaša s človeka na človeka predvsem z umazanimi rokami.

Diagnostika: od izdihanega zraka do vzorca želodčne sluznice

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami. Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najpozneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali razrastu bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih. Z neinvazivnimi metodami pa odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi, namenjene pa so predvsem preverjanju uspešnosti zdravljenja okužbe. In kako zdravimo? S trotirno terapijo. Priporočeno je desetdnevno zdravljenje z zaviralcem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline, in dvema antibiotikoma.

Zdravila, nepravilna prehrana, preveč alkohola

Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekateri agresivni dejavniki, ki škodljivo vplivajo na sluznico. To so predvsem nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje tako imenovana nesteroidna protivnetna zdravila, s katerimi bolniki lajšajo bolečine v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino. Vzrok razjede je tudi nepravilna prehrana in pretirano uživanje alkoholnih pijač.

Bruhanje krvi ali črno blato

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominja na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti ali celo omedli. Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu – opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve – s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče ustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Gastroskopija določi zdravljenje

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Imenovana tudi ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta in pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa sta kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi. Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo
ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. novembra 2016 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Težave z zgago ali GERB?

Dolgujemo vam še predstavitev bolezni, ki jo skriva kratica GERB. Gastroezofagealna refluksna bolezen nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in povzroča zgago. Lahko povzroči tudi vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici.

Zgaga je pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu, pojavi pa se kmalu po obroku hrane. Ocenjujejo, da ima težave z zgago vsak deseti človek. Poleg zgage lahko GERB povzroča tudi občutek cmoka v žrelu, hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja.

Od običajnih težavic do bolezni

Želodčna vsebina lahko v požiralnik zaide pri vsakomer. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine pogostejše in dolgotrajnejše. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kako ugotovimo GERB

Zdravnik lahko že iz pogovora o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno rakasto bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Manjši obroki, odpoved kavi in spanje z dvignjenim vzglavjem

K zdravljenju prispeva sprememba načina življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Z jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave, kot so kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov … Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo ter spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo tudi samozdravljenje, kar pomeni, da v lekarni kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika. Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept, z njimi zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Zdravljenje GERB je ponavadi dolgotrajno in lahko traja več let.

Kdaj je potrebna gastroskopija?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake, ki so:

- ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha,
- nehotna izguba telesne teže,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

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



V središču LEŽI moč.

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

NaturaMedica d.o.o.

Žolčnik – majhen organ, ki lahko povzroča velike težave



Jurij Bednarik, dr. med.,
spec. internist,
gastroenterolog

Žolčnik pri človeku meri okrog osem centimetrov v dolžino in ima štiri centimetre premera ter je temnozelene barve. Barvo mu daje vsebina, žolč, ki je v črevesju pomemben za prebavo maščob. Na enem mestu smo zbrali tri najpogostejše bolezenske spremembe žolčnika.

1. Žolčni kamni

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po zadnjih podatkih jih ima kar deset odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolni, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

Nevarnost za nastanek

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske med 30. in 40. letom starosti imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, pozneje, po 60. letu starosti, pa le še 20 odstotkov pogosteje kot moški. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo ter med hitro izgubo telesne teže. Posebej nevarne so shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij. Pojav žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, povezan pa je tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza) in določenimi zdravili. Med dejavnike tveganja sodi tudi debelost, saj imajo debeli kamne trikrat pogosteje, pomembna pa je tudi dednost.

Težave, ki jih povzročajo

Večina ljudi, pri katerih odkrijemo žolčne kamne, nima težav. Odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu trebuha ali ultrazvočnem pregledu zaradi drugih težav. Ocenjujemo, da bo le 20 odstotkov ljudi z naključno odkritimi žolčnimi kamni v 15 letih imelo težave.

Najpogostejša težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je bolečina, ki jo strokovno imenujemo biliarna kolika. Pojavi se ponavadi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički« in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je ponavadi stalna bolečina, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni, spremlja pa jo lahko slabost ali bruhanje. Bolečina nastane ob kontrakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo izvodilo žolčevoda. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

Če bolečina ne popusti in se pojavita tudi vročina in bruhanje, moramo pomisliti na zaplete: vnetje žolčnika ali žolčevoda, prehod kamna v žolčevod in posledično vnetje trebušne slinavke.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik ponavadi ne najde posebnosti, tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha, ki je popolnoma neškodljiv in neboleč. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

Če so se pri bolniku razvili zapleti, so lahko v krvi prisotni znaki vnetja, povišani encimi jeter ter trebušne slinavke, na ultrazvočni preiskavi trebuha pa lahko najdemo znake vnetja žolčnika, odkrijemo lahko kamen v žolčevodu ali pa znake vnetja trebušne slinavke.

Kaj pa zdravljenje?

Odstranitev žolčnika pri bolnikih, pri ka-

Ali čutite, kot bi imeli balon v trebuhu?

ARTIČOKA Digest Plus

Rešitev tudi za najtežjo hrano

Narava in znanost v sodelovanju:
izvleček artičoke in kurkume + prebavni encimi

- Encimi proteaze sodelujejo pri prebavi beljakovin.
- Amilaze sodelujejo pri prebavi škroba.
- Lipaze sodelujejo pri prebavi maščob.
- Laktaze sodelujejo pri prebavi mlečnega sladkorja.
- Celulaze sodelujejo pri prebavi celuloze.

raven trebuh

Vsi encimi so naravnega izvora, pridobljeni so z mikrobiološko fermentacijo.
DigeZyme ® je blagovna znamka podjetja Sabinsa GmbH, Nemčija.

Primerno tudi za vegetarijance.

s kurkumo in DigeZyme®



www.nutrilab.si

NutriLAB

Na voljo v lekarnah in drogerijah dm.

terih ugotovimo žolčne kamne naključno in so brez težav, ni potrebna. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, kamne, ki so večji kot dva ali tri centimetre ter če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip.

Bolnike, ki imajo zaradi žolčnih kamnov napad krčevitih bolečin v zgornjem delu trebuha desno, je treba zdraviti. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, bolnik pa se mora držati žolčne diete. Ponavadi sledi operativna terapija oziroma odstranitev žolčnika. Večino posegov danes opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Med ljudstvom se je udomačil izraz »lasersko operiranje kamnov«, ki pa ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik bolnišnico ponavadi zapusti že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih pa je vendarle še vedno potrebna klasična operacija.

Če se je razvilo vnetje žolčnika, je potrebna dodatna antibiotična terapija, kar vedno poteka v bolnišnici. Potreben je post, bolnik dobiva sredstva za lajšanje bolečin, infuzije in antibiotik, največkrat se odločamo za čimprejšnjo odstranitev žolčnika. Ostale zaplete žolčnih kamnov (vnetje trebušne slinavke, vnetje žolčevoda, kamne v žolčevodu) prav tako zdravimo v bolnišnici.

2. Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika, največkrat so sestavljeni iz skupkov holesterola (holesterolni polipi), ponavadi so manjši in jih je več. Poleg njih v žolčniku najdemo adenome in vnetne polipe. Polipi, ki jih največkrat odkrijemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha, največkrat ne povzročajo težav, občasno pa so lahko prisotne bolečine v desnem zgornjem predelu trebuha. Če so veliki deset milimetrov ali več, je zaradi večje verjetnosti razvoja raka potrebna odstranitev žolčnika. Ta je potrebna tudi v primeru, ko je poleg polipa v žolčniku prisoten kamen. Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole; prva običajno čez šest mesecev, nato pa enkrat na leto.

3. Rak žolčnika

Rak žolčnika je sorazmerno redka bolezen. Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne ter iz večjih polipov žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Nato se pojavijo neznačilni simptomi: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, bolniki lahko postanejo rumeni … Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Nagradno vprašanje:

Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled:

a. zgornjih prebavil
b. srednjih prebavil
c. spodnjih prebavil

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 2. novembra 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 29, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: JERICA KRIŠTOF, Pohorskega odreda, Zgornja Polskava

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.**





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

Nasveti za udeležence maratona

Zadnje priprave na ultimativno preizkušnjo

Jesen. Letni čas, ko narava obarva okolico v prečudovitih odtenkih. Ker nam je letošnje leto naklonilo nadpovprečno veliko sončnih jesenskih dni, so bili tega še posebej veseli tekači. Za vse tiste, ki ste se dosledno pripravljali na maraton vse leto, je končno nastopil čas intenzivnih priprav in na koncu vaša ultimativna preizkušnja.

Ker predvidevam, da ste fizično že pripravljeni, vam tokrat podajam le nekaj nasvetov, kako bi lahko še za malenkost izboljšali svoj rezultat oziroma kako uspešno in brez večjih zdravstvenih posledic dokončati tekmo.

Pravilna drža in način teka

Zadnja leta je vse večji poudarek na pravilnem teku. Pravilna drža pri teku je v rahlem naklonu naprej. Zaradi nagnjenega težišča vas bo naprej vlekla sila teže. Paziti morate, da trupa ne prelomite v pasu. Skrivnost najuspešnejših tekačev na dolge proge so pravilno odmerjeni koraki. Če mislite, da vas bodo dolgi koraki nesli dlje in hitreje, se motite. Pri takem načinu sežete z nogo predaleč naprej od težišča in udarjate s peto ob tla, s čimer povečate obremenitev sklepov nog. Kratki in hitrejši koraki so učinkovitejši. Pristanek je prav tako pomemben. Pri pravilnem teku bi morali pristati na sprednji polovici stopala, še idealneje na prstih. Na ta način bo elastičnost ahilove tetive in stopalnega loka preusmerila silo teže v gibanje naprej in izgubili boste manj energije. Precej tekačev med tekom pristaja na petah, nekateri med njimi imajo celo preveliko telesno težo. To močno poveča možnost vnetja kit in poškodb mehkega tkiva. Bosonogi tek vas prisili v pravilni način in če je mogoče, ga vključite v svoj trening enkrat ali dvakrat po deset minut na teden. Zaradi neugodnih vremenskih razmer in ne vedno idealne podlage so izdelali ultralahko tekaško obutev, ki omogoča najboljši približek bosonogemu teku. Poskusite, ne bo vam škodilo.

Ogrevanje, raztezanje in treningi

Nikar ne preskakujte osnov. Najprej dobro ogrejte mišice. Začnete lahko z desetimi minutami hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja. Za boljše rezultate izvajajte poleg običajnega teka še intervalne treninge. To pomeni, da izmenjujete napornejše in intenzivnejše kratke intervale teka (okoli deset minut) s krajšim in počasnejšim tekom (okoli tri minute). Tako boste zmogli več in hitreje. Po končanem teku ne zanemarite raztezanja mišic, ki so bile najbolj dejavne in od sedenja in slabe telesne drže so ponavadi najbolj zakrčene. To so zadnje in sprednje stegenske mišice, premikalke kolka, iliotibialna mišica in meča. Učinkovite vaje za dinamično raztezanje so vaje z elastičnim trakom; s stopalom, vpetim v elastični trak, nogo dvigujete naprej, nazaj in vstran. Vaje si lahko poiščete na spletnih straneh. Z raztezanjem dovolite mišicam, da se ohladijo in s podaljšanim delom odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo.

Pravilna hrana in hidracija

Na dan maratona uporabite samo že preizkušene stvari (od obleke do hrane in pijače)! Nekaj ur pred tekmo pojejte enostaven obrok iz ogljikovih hidratov (banane, kruh, testenine …). S konstantnimi manjšimi energijskimi vnosi ogljikovih hidratov med tekmo lahko preprečite pomanjkanje glukoze, ki je najpomembnejši vir energije za vaše mišice. Dobro se obnesejo energijske tablice in geli, saj so lahko prebavljivi. Telo pripravite na optimalno ohlajanje z dobro hidracijo. Še pred tekmo poskrbite, da popijete dovolj tekočine! Pijte pred, med in po tekmi, najbolje kar v planiranih časovnih intervalih. Pri pripravah na maraton poleg vode vključite izotonične napitke, da nadomestite izgubljene elektrolite.

Motivacija

Nikoli ne pozabite, zakaj ste začeli teči. Za zabavo, druženje, bolj zdrav način življenja, za vzor otrokom? Ta misel vas bo spravila v pogon tudi v najslabšem vremenu in vam bo pomagala doseči cilj.

Okrevanje po tekmi

Ko končate tekmo, pijte in hodite! Tako omogočite mišicam, da se počasi ohladijo in srčni utrip počasi pade, s tem se tudi zmanjša nevarnost nastanka aritmij. Nadomestite porabljeno energijo tako, da zaužijete ogljikove hidrate. Poudariti moram, da so študije pokazale, da naporne priprave pomenijo izredno veliko obremenitev za telo. V fazi izčrpavanja in po dolgotrajnem naporu tekače preplavijo stresni hormoni (kortizol), poveča se izločanje citokinov in beljakovin akutnega vnetja. Vse skupaj vodi v zmanjšano obrambo imunskega sistema. Zato ni čudno, da vsak četrti udeleženec maratona po koncu tekme zboli za prehladom. Da se obvarujete, vam svetujem, da v času končnih priprav (zadnji teden ali dva) uživate večje količine vitamina C in si po prestanem maratonu vzamete čas za počitek. Zagotovite si kakovosten in dovolj dolg spanec. Med spanjem se izloča rastni hormon, ki regenerira mišice in lahko popravi mikropoškodbe, ki ste jih pridelali s treningi in tekmo.

Po tekmi svetujem »aktivni počitek«. Mišice vam bodo hvaležne, če jim boste privoščili sprehod, masažo ali prijetno razgibavanje v bazenu. Bolečine v mišicah lahko ublažite sami z uporabo masažnih valjčkov in terapijo z izmenjujočo se hladno in toplo vodo (savna). Pospešili boste prekrvitev in hitreje odstranili nabrano mlečno kislino iz razbolelih mišic.



V primeru poškodb

Pravilna priprava, primerna obutev in pravilni način teka zmanjšajo nevarnost poškodb. V primeru, da do njih vseeno pride, čimprej poskrbite za prvo pomoč. Ta naj zajema:

- počitek (čas za okrevanje),
- hlajenje (zmanjša oteklino in vnetje),
- imobilizacijo (kompresija z elastičnim povojem prepreči nadaljnjo škodo),
- dvig poškodovanega uda (zmanjša otekanje in zastoj krvi).

Uporabite lokalna mazila s hladilnim učinkom in protivnetnim delovanjem. Tudi paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki so primerna izbira, če ni kontraindikacij. Če tovrstna protibolečinska terapija ne zadostuje, se o nadaljnjem zdravljenju posvetujte z izbranim zdravnikom.

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

ORTOPED

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri ortopedu

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

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

Zdravljenje krčnih žil

Načinov zdravljenja krčnih žil je več. Odvisni so od stadija bolezni in od težav, ki jih ta povzroča. Osnovno je kompresijsko zdravljenje. Težave ublažijo tudi venoaktivna zdravila v obliki tablet. Varice lahko iz obtoka odstranimo s sklerozantno terapijo ali kirurško. Danes so v ospredju novejše, manj invazivne endovenske metode zdravljenja, kjer krčno žilo v lokalni anesteziji zaprejo z njene notranje strani.



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

Kompresijsko zdravljenje

To je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stiskajo preveč razširjene vene, normalizirajo delovanje venskih zaklopk in preprečujejo otekanje. Zdravljenje predlaga flebolog po kliničnem pregledu. Način povijanja je natančno določen in ga je treba usvojiti. Enostavnejše je nošenje kompresijskih nogavic. V tem primeru zdravnik določi kompresijsko stopnjo, pred nakupom pa je potrebna natančna meritev, ki omogoča pravilno izbiro velikosti nogavic. Elastični povoj ali kompresijsko nogavico je treba nositi čez dan, od jutra do večera. Kompresijsko zdravljenje lahko izvajamo le, če je arterijska prekrvitev nog ustrezna.

Venoaktivna zdravila

Bolnik jih jemlje v obliki tablet. Vsebujejo flavonoide – antioksidante in protivnetno delujoče snovi, ki nekoliko ublažijo venske težave, kot so otekanje, bolečine v nogah in nočni krči. Jemati jih je treba dlje časa vsakodnevno. Primerna so kot dodatek h kompresijskemu zdravljenju ali kadar to ni izvedljivo.

Sklerozantno zdravljenje

Poteka z vbrizganjem detergenta – sklerozantnega sredstva z injekcijo v veno. To sredstvo žilno steno poškoduje in veno zlepi. Vena se počasi razgradi. Primerno je za manjše varice, v katerih kri teče v obratno smer in jih na tak način izključimo iz obtoka. Hkrati s sklerozacijo je treba izvajati tudi kompresijsko zdravljenje.

Kirurško zdravljenje

Primerno je za velike krčne žile. Poleg klasične operacije, ki zahteva hospitalizacijo in splošno anestezijo, obstajajo tudi novejše, precej manj agresivne endovenske metode zdravljenja. To sta na primer laserska in radiofrekvenčna zapora vene, pri katerih razšir-

Doktor svetuje

Flebolog vam bo s pregledom in preiskavami svetoval najustreznejši način zdravljenja krčnih žil.
S kompresijskim zdravljenjem blažimo težave, izvajati ga je treba čez dan.
Vene z okvarjenimi zaklopkami, v katerih kri teče v obratno smer, je najbolje izključiti iz obtoka s sklerozacijo, kirurško ali z endovenskim posegom.

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

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



Gloria® 1926

Imate pretežno stoječe ali sedeče delo?
Ima kdo od vaših težave z oziljem?
Za vas imamo rešitev...

VEČ KOT NOGAVICE
KOMPRESIJSKE NOGAVICE
za zdravje in dobro počutje vaših nog



- ✓ izjemno lepe
- ✓ čutno zapeljive
- ✓ posebno udobne
- ✓ poživljajo ožilje
- ✓ že od 7,90 € dalje

Poiščite jih v vseh bolje založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji.

MediGo® Skrbimo za zdravje, pomagamo o bolezni
Gradnikove brigade 53, 5000 Nova Gorica
Tel.: 05 330 46 10
Tel.: 05 330 46 11
E-pošta: info@medigo.si
www.medigo.si



jeno veno s katetrom zaprejo z njene notranje strani in jo tako izločijo iz obtoka. Metodi opravljajo ambulantno, v lokalni anesteziji, zato hospitalizacija ni potrebna.

Življenjski slog za zdrave vene

Za lahkotnejše noge lahko veliko naredimo tudi sami. Izogibati se je treba dolgotrajnemu stanju ali sedenju, zlasti s prekrižanimi nogami, kajenju in izpostavljenosti visokim temperaturam. Skrbeti je treba za primerno telesno težo in redno telesno vadbo. Zelo koristni športi so hoja, hitra hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, plavanje, golf in ples, ker pri teh aktivnostih z zmernim in enakomernim krčenjem mišic goleni venska kri pravilno odteka iz goleni proti srcu in v nogah ne zastaja.

Težave s krčnimi žilami?

- Tablete Venaforce iz divjega kostanja zmanjšujejo otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog.
- Krepijo ožilje in izboljšujejo venski obtok v nogah.
- So naravne in imajo klinično dokazano učinkovitost.



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

www.avogel.si · www.farmedica.si

Na kratko o krčnih žilah



Krčne žile so eden najpogostejših vzrokov za bolečе 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. Kako prepoznamo težave? 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 bolеče, 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 pojavijo srbeč izpuščaj in rjavkaste lise, v skrajnem primeru tudi razjeda.



VenoTrain® micro

KOMPRESIJSKE NOGAVICE

Kompresijske nogavice VenoTrain® micro so tako edinstvene kot ve same. Visokokakovostne, individualne, udobne, modne, stilske. Izberite si svoj par kompresijskih nogavic po svojem okusu, ki ustrezajo vašemu stilu ter vsebini vaše garderobne omare. Izbirate lahko med 13 barvnimi odtenki in štirimi vzorci.

Prodajno mesto:
Bauerfeind, d. o. o.
Dolenjska cesta 242 b, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/42 72 941, fax.: 01/42 72 951
E-pošta: info@bauerfeind.si
www.bauerfeind.si
www.facebook.com/bauerfeindslovenija

Na voljo tudi v:
Lekarna URI Soča, Linhartova 51, 1000 Ljubljana,
Avelana, d. o. o., Dobrava 72, 8222 Otočec,
Salon Pilon 8, Celovška cesta 334, 1000 Ljubljana,

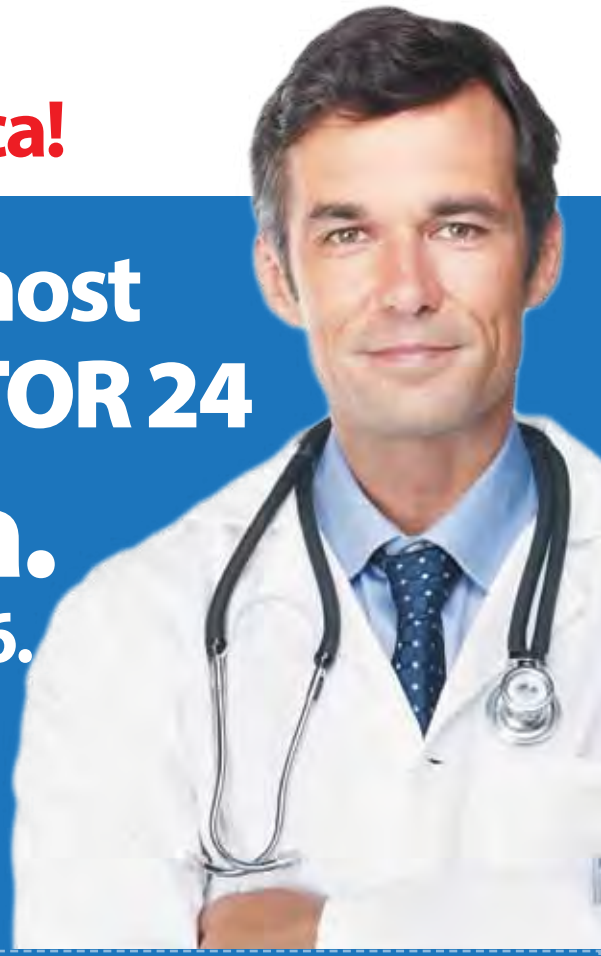
in v drugih bolje založenih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Za več informacij in naročanje pokličite
0820 08240
www.pza.si

Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam, **Prva zdravstvena asistenca!**



Še vedno velja 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

Odprtje Lekarne Savska in novih prostorov Klinike Doktor 24

V Savskem naselju, na Savski cesti 3 v Ljubljani, so 29. septembra 2016 svečano odprli novo enoto Lekarne Ljubljana, hkrati je potekalo odprtje novega endoskopskega centra in prenovljenih prostorov Klinike Doktor 24.

Blanka Mavrič

V novih in sodobnih prostorih v sklopu Klinike Doktor 24 deluje nova enota Lekarne Ljubljana – Lekarna Savska, kjer so strankam poleg zdravil, medicinskih pripomočkov, prehranskih dopolnil, otroškega programa in dermokozmetičnih pripomočkov na voljo tudi brezplačne strokovne storitve. Naj omenimo pregled uporabe zdravil in svetovanje o zdravem življenjskem slogu, obiskovalec pa si lahko izdela tudi osebno kartico zdravil, na kateri so na enem mestu zbrane vse pomembne informacije o njegovih zdravilih.

Posebej zanimiv za okoliške prebivalce in obiskovalce Klinike Doktor 24 bo prav gotovo avtomat Lekarna24, v katerem so na voljo sezonski izdelki tudi izven delovnega časa lekarne.



Trak je pomagala prerezati 102-letna gospa, ki je v trenutku svečanega dogodka obiskala Kliniko Doktor 24 (na sliki z leve: župan Zoran Janković, 102-letnica, vodja Lekarne Savska Tina Bajc, dr. Marjan Sedej, dr. Vito Vidmar in direktor LPP Peter Horvat)

Dobrodelna nota in zabava

Na prireditvi je Lekarna Ljubljana podelila Ljubljanskemu potniškemu prometu pet defibrilatorjev, ki bodo na mestnih avtobusih predstavljali pomemben prispevek pri reševanju človeških življenj. Nastop so popestrile pevke pevskega zbora Lekarna Ljubljana in slovenski raper Rok Terkaj – Trkaj.

Županova popotnica

Župan Mestne občine Ljubljana Zoran Janković je ob odprtju Lekarne Savska dejal, da prebivalcem Savskega naselja in bližnje okolice veliko pomeni hiter dostop do zdravil in drugih izdelkov za dobro počutje ter do pomoči, ki jo zagotavljajo strokovnjaki. Izrazil je veselje, da je Lekarna Ljubljana odprla novo lekarno, ki jo bodo vsi, brez dvoma, z veseljem obiskovali.

Izzivi in negotovi časi

Prisotne je nagovoril tudi direktor Lekarne Ljubljana dr. Marjan Sedej, ki zagotavlja, da se bodo sodelavci Lekarne Ljubljana trudili za kar najbolj strokovno in prijazno storitev. »Lekarno Savska odpiramo v času, ki je za nas in našo dejavnost zelo negotov. Že kmalu se lahko zgodi, da kljub znanju naših strokovnjakov in številnim letom izkušenj strankam ne bomo mogli omogočiti vsega, kar jim nudimo zdaj. Strinjamo se, da je zakon o lekarniški dejavnosti potreben prenove, vendar bi ta morala biti premišljena, pripravljena v skladu s spremembami zakona o zdravstveni dejavnosti ter zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju ter s spremembami, ki bi spodbujale k razvoju in nadgradnji lekarniške dejavnosti,« je svoje misli strnil dr. Sedej.

Sinergije lekarniške in zdravstvene dejavnosti

Direktor Klinike Doktor 24, dr. Vito Vidmar, je osvetlil nekaj dogodkov iz preteklosti, saj je na istem naslovu splošno koncesijsko zdravstveno dejavnost že leta 1992 začel njegov oče, dr. Jože Vidmar, prav tako je bilo na tem naslovu ustanovljeno podjetje Pacient, d. o. o. Skozi vrsto let se je zdravstvena dejavnost širila in trenutno obsega 37 različnih področij specialističnih obravnav in dejavnosti. S prenovitvijo prostorov so pridobili tudi nov gastroenterološki endoskopski center, prostore za estetsko kirurgijo, do konca leta pa bo odprt še nov radiološki center. Lekarniška in zdravstvena dejavnost na enem mestu bosta za uporabnike več kot dobrodošla in pričakovan je izrazito pozitiven sinergijski učinek.



Zdravnika Vito Vidmar in Jože Vidmar v družbi dr. Marjana Sedeja

Prepletanje vplivov

Zdravje ustne votline in zdravje človeka kot celote

Že Hipokrat in Galen sta poudarila pomembnost jezika v diagnostiki in prognozi obolenj. Danes vemo zagotovo: vsak obisk pri zobozdravniku je zdravniški pregled, ki ocenjuje zdravje ustne votline in zdravje človeka kot celote. Bolezenska dogajanja v ustih, zlasti vnetja, vplivajo na naše sistemsko zdravje in potek kroničnih bolezni.



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Obenem pa se številne sistemske bolezni in nekatera zdravila lahko odrazijo s težavami v ustih. Zobozdravniki se danes vse pogosteje srečujemo s sistemskimi vplivi različnih bolezni na dogajanje v ustih, zato svoje terapije temu prilagajamo in se usmerjamo v dolgoročno ohranitev oziroma zaščito zdravih dlesni in zobovja. Tudi protetične izdelke načrtujemo tako, da čim manj ogrožajo sistemsko zdravje.

Bakterije potujejo iz obzobnih žepkov v kri

Najboljšo ilustracijo vpliva vnetja v ustih na celotno telo oriše povezava med parodontalno boleznijo in diabetesom. Znano je, da imajo bolniki z zmernim parodontitisom (tega lahko opišemo nekako takole: 28 zob z žepi globine 6–7 milimetrov) v ustih rano površine, ki ustreza površini dveh dlani. Gramnegativne bakterije v obzobnem žepu pomenijo veliko nevarnost za vdor bakterij in njihovih presnovkov v krvni obtok ter vplivajo na oddaljena mesta in organe.

Zmanjšanje vnetja v ustih – boljši nadzor diabetesa

Bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 spremlja 2,8-krat večja verjetnost odmika dlesni od zoba in 3,4-krat večja verjetnost rentgenske zaznave izgube alveolne kosti oziroma kosti, v katero je vraščen zob. Z antibiotičnim zdravljenjem, mehanskim čiščenjem in dezinfekcijo obzobnih žepov napredovale parodontalne bolezni zmanjšamo koncentracijo glikoziliranega hemoglobina do deset odstotkov. Zmanjšanje vnetja v ustih pa izboljša nadzor nad nihanjem sladkorja v krvi in omogoči boljši nadzor nad samo boleznijo. Slabo nadzorovano sladkorno bolezen na drugi strani povezujemo z zmanjšanim izločanjem sline, pekočimi usti in jezikom ter suhimi usti. Taki bolniki so bolj dovzetni za vnetja ustne votline, vnetja obzobnih tkiv in za hitrejši razvoj ter napredovanje kariesa.



Zdravila in terapije, ki poslabšujejo stanje v ustih

Sem sodijo antikoagulacijska terapija, kemoterapija in imunosupresivna terapija … Nekoliko aktualnejša je v zadnjih letih tudi bisfosfonatna terapija pri osteoporozi, ki znatno zmanjša imunsko odpornost kosti (zavira nastajanje žil v kosti in zavre kostno resorpcijo), s čimer lahko povzroči osteonekrozo oziroma odmiranje kostnega tkiva.

Posege, kot so puljenje zob, parodonto-kirurški posegi, ki pomenijo stik čeljustne kosti z okoljem v ustih, je treba izvajati z antibiotično zaščito, ki pa še vedno ne zagotavlja popolne varnosti. Določena vnetna stanja so lahko tudi sama sprožilci vnetja in odmiranja kosti.

Redni pregledi ob jemanju bisfosfonatov

Pred uvedbo terapije sta priporočljiva pregled in posvet pri zobozdravniku, ki oceni potencialno nevarna mesta, kjer bi lahko prišlo do vnetij in zapletov in jih odpravi še pred uvedbo terapije. Redni kontrolni pregledi po jemanju bisfosfonatov so potrebni, še zlasti pa skrbno načrtovani posegi vsaj tri mesece po prejetju letnega odmerka bisfosfonata. Vsa vnetja niso vidna ob kliničnem pregledu, zato je treba opraviti tudi rentgen obeh čeljusti, ki razkrije dogajanje v kosti ob vrhovih korenin.

Pazite na svoje (zobno) zdravje

Ustna votlina je del našega telesa in tako jo moramo tudi obravnavati. Obisk pri zobozdravniku ni le mehanska zamenjava amalgamske zalivke ali puljenje bolečega zoba. Vsak obisk pri zobozdravniku je zdravniški pregled, ki ocenjuje zdravje ustne votline in človeka kot celote.

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

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

POPOLNA IZBIRA
za zdrave dlesni

CURAPROX

Ali ste vedeli, da se vnetje dlesni in karies najpogosteje pojavita v **MEDZOBNEM PROSTORU**?



ZA ZDRAVE DLESNI IZBERITE MEDZOBNE ŠČETKE CURAPROX CPS

Medzobne ščetke Curaprox CPS lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Več informacij je na voljo na www.popolnaizbira.si ali pišite na prodaja@flegis.si oziroma pokličite na 02/460 53 42.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Kdor si mane oči, ni nujno utrujen

Krivci za srbeče, suhe in pordele oči so lahko suh in klimatiziran zrak, zakajenost prostorov, cvetni prah, uporaba kontaktnih leč, včasih pa tudi kakšna bolezen. Če težavam ne namenimo ustrezne pozornosti, lahko sčasoma pride do v poškodb površine očesa.



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Kako pa z očmi pravilno ravnamo? Prvi nasvet se glasi: veliko mežikajte. Solze namreč vlažijo, podmažejo, ščitijo in čistijo oko. Svoje oči boste zaščitili in jim zagotovili dovolj vlažnosti tudi z zadostno količino spanja, pitjem zadostnih količin vode ter rednimi odmori na vsakih 20 do 30 minut pri večjih obremenitvah. V svojo delovno rutino za računalnikom vključite naslednjih nekaj ukrepov: zaslon ekrana naj bo od oči oddaljen vsaj pol metra in pod ravnjo oči, saj je pri tem zaradi zmanjšanja očesne reže izhlapevanje solz manjše. Po vsakih dvajsetih minutah dela za dvajset sekund zamižite ali poglejte v daljavo.

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

OČESNA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za celovit pregled
pri specialistu oftalmologu
(očesni tlak, očesno ozadje,
vidna ostrina)

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

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

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

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



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

Sjögrenov sindrom, zdravila, pomanjkanje vitamina A ...

Težave s suhimi očmi so lahko posledica življenjskega sloga, včasih pa so posredi tudi različne bolezni. Suhe oči so sicer pogosto težava starejših, še posebno žensk. Pogosteje se pojavijo pri tistih, ki imajo bolezni vezivnega tkiva, sjögrenov sindrom, se zdravijo z estrogeni ali nekaterimi drugimi zdravili (zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepresivi …), pri pomanjkanju vitamina A, prehodne težave pa lahko nastopijo tudi po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije.

Nekateri imajo težave zvečer, drugi pa zjutraj

Ločimo hiposekrecijsko in evaporativno suho oko. Vzrok prvega je manjše izločanje solz, težave so izrazitejše zvečer. Evaporativna oblika oziroma povečano izhlapevanje solz pa je največkrat posledica disfunkcije meibomovih žlez, uporabe kontaktnih leč ali očesne alergije. Simptomi so izrazitejši zjutraj. Evaporativna oblika je pogostejša kot hiposekrecijska, lahko pa obe obliki nastopita skupaj.

Umetne solze, gretje vek in zdravila

Zdravljenje je lahko podporno lubrikantno, protivnetno ali kirurško. Svetujemo uporabo umetnih solz, to je kapljic, ki so po sestavi podobne solzam. Na površini očesa zadržujejo solzni film in tako vlažijo oko. Če je potrebno apliciranje več kot štirikrat dnevno, svetujemo uporabo umetnih solz brez konzervansov. O vrsti umetnih solz in pogostosti dajanja se posvetujte z oftalmologom. Na voljo je veliko različnih produktov, zagotovo bo vsakdo našel primernega zase. Pri zdravljenju suhega očesa z disfunkcijo meibomovih žlez bolnikom svetujemo redno gretje vek, in sicer vsaj po nekaj minut dvakrat na dan, ter toaleto vek. Včasih je potrebno zdravljenje z antibiotiki. Protivnetno zdravljenje suhega očesa zajema predvsem kortikosteroide, ciklosporin A in antibiotike ter maščobne kisline omega 3.

Uživajte lososa, sardine in laneno olje

Študije so pokazale, da je pri zdravljenju in preprečevanju nastanka suhih oči pomembna hrana, ki ima veliko omega 3 in malo maščobnih kislin omega 6. Pri ustreznem uživanju teh je izboljšanje vidno tako pri Schirmerjevem testu kot pri TBUT. Včasih je težko doseči ustrezen vnos kislin omega 3 s hrano, takrat potrebujemo ustrezne nadomestke.

Maščobe so za zdravje oči in organizma nasploh nepogrešljive. Maščobne kisline omega 3 spadajo med funkcionalna živila, to so tista, ki poleg zagotavljanja osnovnih hranil prispevajo k boljšemu zdravstvenemu stanju ali zmanjšujejo tveganje za razvoj bolezni. Morske ribe (losos, sardine) ter laneno olje naj bodo na našem jedilniku, če imamo suhe oči.

Kajenje, alkohol, kava in suho oko ne gredo skupaj

Ni odveč napisati, da cigaretni dim draži oči in poslabša težave, ki jih imamo zaradi suhega očesa. Sočasna uporaba kontaktnih leč stanje še poslabšuje. Seveda imajo težave tudi pasivni kadilci. Ob uživanju alkohola sta bili ugotovljeni hiperosmolarnost solz in zmanjšana stabilnost solznega filma. Že majhne količine alkohola poslabšajo simptome suhega očesa. Nekatere študije so pokazale tudi, da pitje kave pri nekaterih ljudeh poveča produkcijo solz, vendar je učinek precej individualen.

Ste kdaj slišali za preddiabetes?



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

Do leta 2030 naj bi sladkorna bolezen zasedla sedmo mesto med glavnimi vzroki umrljivosti, danes pa je vodilni vzrok slepote, amputacij ter odpovedi ledvičnega delovanja. Zgodnje odkrivanje in čimprejšnje zdravljenje je ključno, pri čemer nam lahko pomaga znanje o preddiabetesu.

Preddiabetes je stanje, pri katerem je raven krvnega sladkorja višja od normalne, ne pa še dovolj visoka za postavitev diagnoze sladkorne bolezni tipa 2. Brez ustreznih ukrepov preddiabetes v obdobju nekaj let običajno tudi preide v sladkorno bolezen, vendar je mogoče z zdravim načinom življenja to preprečiti in doseči ter vzdrževati normalne vrednosti krvnega sladkorja.

Nosečnice z diabetesom morajo biti po porodu previdne

Težave lahko napoveduje tudi nosečnostna sladkorna bolezen, za katero je značilna visoka koncentracija sladkorja v krvi med nosečnostjo. Pojavi se pri eni od 25 nosečnosti in je pogosto povezana z zapleti pri mami in otroku. V večini primerov po porodu izgine, ostaja pa pri materah in njihovih otrocih povečano tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 pozneje v življenju. Približno polovica mater bo razvila diabetes tipa 2 v obdobju od pet do deset let po porodu.

Skoraj polovica bolnikov je neodkritih

Kljub preprostemu in poceni testiranju ostaja skoraj polovica bolnikov z diabetesom neodkritih in posledično brez zdravljenja, ki bi ga potrebovali, zato jih ima tretjina v času diagnoze že vsaj en zaplet. Nezdravljena sladkorna bolezen pa vodi do razvoja srčno-žilnih bolezni, okvare ledvic, živcev, očesnega ozadja ter tako imenovanega diabetičnega stopala. Vse to lahko preprečimo, če težave odkrijemo dovolj zgodaj in jih po diagnozi resno obravnavamo. Terapija diabetesa vključuje izobraževanje in vzgojo bolnikov ter njihovih svojcev, zdrav življenjski slog, zmanjšanje telesne teže, dietno prehrano, redno telesno dejavnost ter zdravljenje s peroralnimi zdravili oziroma inzulinom.



Prepoznate simptome in znake diabetesa?

- Povečana žeja (polidipsija),
- pogosto uriniranje (poliurija),
- nepojasnjena izguba telesne teže,
- utrujenost,
- razdražljivost,
- zamegljen vid,
- počasnejše celjenje ran,
- zmanjšana odpornost,
- prisotnost ketonov v urinu.

NAJ VAM POVIŠAN KRVNI SLADKOR NE GRENI ŽIVLJENJA

Naturamedica d. o. o.



Najboljši proizvod leta 2013

Glukoril za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike ob zdravilih.

PET SESTAVIN ZA VRHUNSKI REZULTAT!
Unikatna formulacija z dokazanim učinkom.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta**, **banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo.
Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **Biotin** pa k sproščanju energije pri presnovi.

Primeren je za dolgotrajno, vsakodnevno jemanje, tudi ob zdravljenju z zdravili za zniževanje sladkorja.



Odkar jemljem Glukoril, se počutim odlično!

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

NaturaMedica



foto: www.worldkidneyday.org

Nova zdravila ZA srce in PROTI diabetesu – druga pot do zdravja sladkornega bolnika

Damjan Justinek, dr. med., specialist interne medicine, diabetolog

Moderna doba in moderne bolezni so stvari, ki jih naši pradedki niso poznali. Sladkorna bolezen je dobra predstavnica modernih bolezni, ki jo je prinesel način življenja in ki je med ledenimi dobami niso poznali. Ta bolezen, pravzaprav že epidemija, bo do leta 2030 dosegla 430 milijonov ljudi in 8,9 odstotka prebivalstva Slovenije.

Bolezen ima naravne sovražnike: ne pojavlja se ob fizičnem delu, ob lakoti in stradanju ter v mrazu, a vsemu temu se moderni človek uspešno izogiba. Sladkorna bolezen pride tiho, večinoma jo odkrijemo po naključju, ob neki drugi bolezni, pogosto že prepozno, ko so okvare že prisotne. Sladkorna bolezen tipa 2 ali starostna, ki je najpogostejša, tli v bolniku zagotovo že od pet do sedem let prej in po tem času smo najboljši čas za preventivo zamudili. Tudi ateroskleroza, proces, ki okvarja ožilje in srce, se sproži počasi, pogosto že v mladosti in skupaj s sladkorno boleznijo od dva- do štirikrat hitreje okvarja žilje v primerjavi s procesi pri zdravem človeku. Vsaj 60 odstotkov bolnikov umre zaradi nekega srčno-žilnega zapleta. Zato tudi rečemo, da sladkorna bolezen naše ožilje postara za 15 let in tudi življenjsko dobo bolnika skrajša za 11–14 let!

Študija, ki je (prijetno) pretresla

Večino bolezni danes znamo pozdraviti ali vsaj zazdraviti. V čem je težava pri sladkorni bolezni? Vedno znova najdemo nove mehanizme, ki sprožajo okvare – niti zniževanje sladkorja v krvi ni stoodstotno zagotovilo, da nekdo ne bo doživel srčne ali možganske kapi prej kot njegovi vrstniki. Vedno znova iščemo tudi nova zdravila in ko je ameriška uprava za hrano in zdravila (FDA) 1. avgusta 2014 odobrila neko novo zdravilo, empagliflozin, smo mu posvetili toliko pozornosti kot vsaki novosti, češ, bomo videli, ali kaj velja. Dve leti pozneje, ko je bila predstavljena multicentrična študija z vključenimi 7000 bolniki in predstavljeni izsledki, pa nas je (prijetno) pretreslo: novo zdravilo je za 30 odstotkov in več znižalo umrljivost bolnikov, pogostost srčnih zapletov in sprejemov v bolnišnico! Skoraj neverjetno – po razlago za ta uspeh pa se moramo vrniti daleč v zgodovino, skoraj do ledenih dob!

K sreči ledvice niso šle v pozabo

Sladkorna bolezen je dobila ime po znaku, da skozi bolnika teče sladka tekočina, saj se ob visokem krvnem sladkorju veliko glukoze izloči v urin. To so opazili že Egipčani in Grki in prvič je bolezen dobro opisal Areteus v 3. stoletju našega štetja v Kapadokiji, današnji Turčiji. Angleški zdravnik Thomas Willis je leta 1645 besedi diabetes prvi dodal še besedo »mellitus«, kar v klasični latinščini pomeni meden, sladek kot med. A med vsemi zdravili, ki jih uporabljamo danes, nobeno ne vključuje ledvic in njihove vloge uravnavanja glukoze v krvi. Že leta 1835 je John R. White sicer odkril »florizin«, snov v skorji jablan, ki z blokado transportnih poti prepreči vsrkavanje glukoze iz črevesa in ledvic v kri, in potrdil pregovor, da »eno jabolko na dan odžene zdravnika stran«, a florizin je strupen in tako neuporaben. Na našo srečo ledvice niso odšle v pozabo in razvijalo se je skupino zdravil, katere predstavniki delujejo tako, da v ledvicah zavrejo možnost vsrkavanja glukoze nazaj iz seča v kri in s tem

sprostijo pot, da se odvečna glukoza izloči iz našega telesa, hkrati pa se izloči tudi več soli (natrija). Tako ta nova zdravila ne znižajo le krvnega sladkorja, pač pa tudi krvni tlak, razbremenijo srce in telo, povečajo elastičnost ožilja, zaščitijo ledvice pred previsoko glukozo in skupni učinek je, da vsaj za 30 odstotkov znižajo umrljivost, za 14 odstotkov pa tudi srčne kapi in možnost ledvične odpovedi, ki se pri sladkornemu bolniku s tipom 2 pojavi v 20–40 odstotkih primerov.

Dobro zdravilo torej – a zakaj tako bučen prihod na trg?

Naenkrat se za ta zdravila zanimamo tako diabetologi (logično) kot tudi nefrologi (pričakovano) in tudi kardiologi (zakaj?). Vzroki so vsaj trije: za zdravljenje sladkorne bolezni se je pojavila čisto samosvoja pot, ki se ne vpleta v nobeno drugo. Ne vpliva na druga zdravila, lahko jo uporabimo ob drugih tabletah ali celo ob inzulinski terapiji, lahko jo uporabimo po operacijah denimo trebušne slinavke – vedno deluje, vedno je učinkovita, večina bolnikov jo prenaša res dobro. Bolniki so seznanjeni, da bodo pogosteje hodili na stranišče in da bodo tudi nekoliko bolj žejni, a večine to čisto nič ne moti. Naslednji vzrok so ugodni učinki na ledvice: če se poveča izločanje sladkorja in soli, se ledvice razbremenijo, upade tako imenovana glukotoksičnost, saj glukoza v previsoki koncentraciji neposredno okvarja tkiva. Ta učinek je prisoten celo, ko ledvice tudi že slabše delajo in so diureze manjše, a ugodni učinek na ožilje še vztraja. Tretji vzrok za navdušenje je navdušenje kardiologov: prvič se je pojavilo zdravilo, ki so ga vključili med zdravila za srce tudi pri ljudeh, ki sploh niso sladkorni bolniki. Tudi pri teh namreč vidimo ugodne učinke na srce in ožilje, predvsem v času srčnega popuščanja ali srčne »vodenike« ali srčne »astme«, kot so rekli nekoč. Seveda smo diabetologi že uporabljali zdravila, ki niso bila samo »naša«. Tak je metformin (aglurab), ki znižuje rezistenco na inzulin in znižuje sladkor, ampak zniža tudi pretirano strjevanje krvi kot aspirin, zniža maščobne spremembe v jetrih, izboljša črevesno floro in po statistiki izboljša tudi preživetje. Pri bolnikih, ki nimajo sladkorne bolezni, pa se uporablja le pri bolezni policističnih ovarijev in pri otrocih s prekomerno telesno težo. Tako zdravilo je bila tudi acarboza (glucobay), ki zadržuje škrobna hranila v črevesu in ugodno ovira vsrkavanje sladkorjev v kri. A vsi ti učinki so merljivi le v odstotkih, nova zdravila gliflozini ali z drugim imenom glukoretiki pa v desetinah odstotkov!

Kaj pravzaprav so ta nova zdravila?

Prenos glukoze v našem telesu je res izjemno nadzorovan in ljudje smo odporni proti stradanju. Prenos lahko poteka pasivno, ko beljakovinski prenašalci v celični steni le omogočijo prehod molekule glukoze iz enega medija v drugega, v celico ali iz nje. Molekula glukoze je namreč polarizirana in ne more kar sama potovati sem in tja po telesu, kot bi želela. Med temi prenašalci je najbolj znan četrti prenašalec, prek katerega je prenos voden s hormonom inzulinom, ki proces zelo okrepi in tako omogoči ustrezen prehod glukoze v celico, posebno v mišično celico. Zato smo sposobni odlično reagirati, živali so sposobne hitro zbežati, imamo dovolj energije za to in ono delo. A samo pasivni prenos ne bi bil dovolj – ko v okolici glukoze zmanjka, mora telo izčrpati še tako pičle zaloge, da preživi. Zato je prisoten aktivni transport glukoze iz črevesa v kri, ampak tudi aktivni transport glukoze iz ledvičnih izvodil nazaj v kri, da se energija ne izgublja. Celo če sladkor v telesu naraste, ga telo ne mara izgubljati: tvori se več teh aktivnih prenašalcev, izločanje v urin pa se kljub višji glukozi v krvi ne poveča, dokler sladkor ni res visok. V urinu ga zaznamo šele, ko preseže vse te kompenzatorne mehanizme. Učinek teh novih zdravil je izguba sladkorjev, kar za bolnika pomeni približno 180 gramov škrobnega živila dnevno – recimo dober sendvič. A za to ceno dobi bolnik bolje urejen sladkor, lažje zniževanje telesne teže, kadar je to potrebno, manjšo porabo zdravil (tudi inzulina za 30 odstotkov), manjše nihanje krvnega sladkorja, nižji tlak in še kaj. Poleg izrazitejše žeje so slabosti še pogostejša vnetja urotrakta, porast maščob (holesterola LDL), neugodna so obolenja ščitnice. A še tako dobro zdravilo nikoli ne bo za vse bolnike, vedno izbiramo individualni pristop. Jemanje zdravila je preprosto, vedno enkrat na dan, morda celo v kombinaciji z nekim drugim že v sami tableti.

Bolnik je sam svoj zdravnik

Za zdravljenje lahko sladkorni bolnik uporabi 138 kombinacij zdravil in jasno je, da trije obiski po osem minut pri diabetologu na leto ne zadoščajo. Bolnik je sam svoj zdravnik in vodenje je v njegovih rokah. Novo zdravilo je v borbo za dober sladkor in lepo življenje vključilo nov organ, ledvice, in se postavilo ob bok vsem dosedanjim že v začetku zdravljenja sladkorne bolezni. Diabetologi zelo upamo, da bo omogočena uporaba teh zdravil tudi kolegom v družinski medicini glede na varno, preprosto in učinkovito uporabo. En korak proti diabetesu je omogočil nov korak za (zdravo) srce!





Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Ali se ponoči pogosto zbujate?

Izraz nespečnost je pogosto uporabljen tako v medicinski strokovni literaturi kot v laičnem tisku. Širše gledano nespečnost spada med motnje spanja in je – vsaj v ambulanti zdravnika družinske medicine – daleč najpogostejša med njimi.

Nespečnost je lahko primarna, ko nimamo nobenega znanega telesnega ali duševnega vzroka, so pa prisotni značilni simptomi, potek težav in ustrezen odziv na zdravljenje. Tovrstna oblika je verjetno redkejša, kot jo beležimo, saj primarnih vzrokov zanesljivo ne moremo odkriti v vseh primerih. Sekundarna ali komorbidna nespečnost pa je pridružena drugim telesnim in duševnim motnjam in boleznim. Približno polovica bolnikov z depresijo ima komorbidno nespečnost, obe motnji skupaj pa sta med duševnimi motnjami (v širšem pomenu besede, vštevši razpoloženjske motnje) najpogostejši vzrok obiska v splošni ambulanti. Nespečnost je lahko zgolj posledica; kronične bolečine lahko na primer zelo učinkovito kratijo spanec. Posledice njegovega pomanjkanja so lahko podnevi povsem enake kot pri nespečnosti, a je seveda v takem primeru razglabljati o nespečnosti nesmisel in tudi njeno zdravljenje ne bo uspešno, če ne (po)zdravimo oziroma odpravimo vzroka, torej bolečine.

Ocenjevanje kakovosti spanca je subjektivno

Za potrebe raziskav o pogostosti nespečnosti je najpogosteje merodajen pritrdilen odgovor na vsaj eno od vprašanj »Ali se ponoči pogosto zbujate?« in »Ali zvečer težko zaspite?«. O tem, kako merodajni so odgovori na tovrstna vprašanja, ve povedati vsak, ki je kdaj delal v domu starejših občanov in poslušal pritožbe stanovalcev o »nespečnosti«, medtem ko je dežurna sestra za te iste stanovalce zatrdila, da vso noč »spijo kot top«. Ocenjeva-

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje

ZA KAKOVOSTEN SPANEC



BALDRIJAN
500 mg, 100 kapsul

Baldrijan (*Valeriana officinalis*) pomaga ohranjati normalno kvaliteto spanca.

- Vas pomaga **umiriti v času stresa** pri napornem načinu življenja.
- **Podpira dobro mentalno počutje** v času napetosti in stresa.
- Pripomore k **optimalni sproščenosti**.
- Za dobro fizično in mentalno počutje.

HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.
Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**

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

nje kakovosti spanca je subjektivno in zatorej težko opredeljivo za namen raziskav.

Nespečnost, kot jo definira stroka

Diagnostični kriteriji nespečnosti so po medicinskih kriterijih jasni:

- težava z začetkom spanca,
- težava z vzdrževanjem spanca,
- slaba kakovost spanca kljub zadostnim priložnostim za spanje,
- pridružene težave v funkcioniranju podnevi, ki trajajo vsaj štiri tedne, v akutni obliki pa manj; ob tem pa to ni izključno posledica znane druge telesne ali duševne motnje.

Težav je več pri ženskah in starostnikih

Podatki o pogostosti nespečnosti se po različnih nacionalnih in raziskovalnih podatkih zelo razlikujejo. Razlog tiči v dejstvu, da so v raziskavah uporabljeni precej različni kriteriji. Glede na populacijske študije v različnih državah se večina raziskovalcev strinja z oceno, da približno 30 odstotkov odraslih izpolnjuje vsaj enega od kriterijev nespečnosti. Ugotovljenih je več dejavnikov tveganja: nespečnosti je več pri ženskah in starostnikih, pogostejša je pri kroničnih boleznih in duševnih motnjah, prav tako pri posameznikih, ki opravljajo nočno ali izmensko delo. Komorbidnost je zelo pogosta, po ocenah ima približno 40 odstotkov ljudi z nespečnostjo pridruženo duševno motnjo.

Pomagajmo si sami

Preden nekdo zaradi nespečnosti obišče zdravnika s prošnjo, naj mu predpiše uspavala, je smiselno poskusiti vsaj z določenimi nefarmakološkimi ukrepi, torej brez zdravil. Pravilna higiena spanja zahteva kar precej: potrebujemo primerno okolje (primerna temperatura, zatemnjenost, brezhrupnost, odsotnost vibracij ali drugih motečih dejavnikov), na spanje se moramo ustrezno pripraviti (najbolje z ritualom, ki naj bo vsak večer enak – to pomeni, da zadnjih nekaj stvari pred spanjem počnemo v istem vrstnem redu, po možnosti enako dolgo) in se odpraviti spat ob isti uri. Spanje naj bo prilagojeno potrebam telesa in ne našim željam. Potrebe posameznikov so različne, v povprečju potrebujemo ljudje od šest do osem ur spanja, redko več in še redkeje manj. Kot vidimo, je razpon precejšen. Mnogi spijo preveč in zato ne morejo zaspati takrat, ko si to želijo. Ena od pogostejših napak je uživanje hrane ali sladkarij pred spanjem – vsakomur je jasno, da se s polnim želodcem težko zaspi. Težko se zaspi tudi, če je človek (preveč) lačen. V tem primeru zadošča kozarec toplega mleka, kar je pri številnih zelo uspešen del večernega rituala. Zelo priporočljivo je poskusiti z avtogenim treningom, ki je silno uspešna tehnika sproščanja. Če nekdo zase ve, da je nervozen in da je ravno nervoza tista, ki krati spanec, se včasih dobro obnesejo domača naravna zdravila za umirjanje, ki so v prosti prodaji v lekarnah.

Ste nemirni in slabo spite?

Učinkovito zdravilo iz svežega baldrijana in hmelja

Z njegovo pomočjo

- hitreje zaspite,
- spite globlje,
- ste podnevi bolj budni, mirni in prisotni.

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



www.avogel.si · www.farmedica.si



Homo »sedens« v težavah

Človeško telo je narejeno za gibanje. Naši predniki, ki so bili lovci in nabiralci, so močno in gibko telo nujno potrebovali za preživetje. A način življenja se je, predvsem v zadnjem stoletju, zelo spremenil in Homo sapiens se je počasi spremenil v Homo »sedens«. O tej pereči temi smo se pogovarjali z Evo Uršej, profesorico športne vzgoje in diplomirano fizioterapevtko.



Eva Uršej,
prof. šp. vzg., dipl. fiziot.



Kako pomembno je gibanje za oba vaša poklica?

Kot profesorica športne vzgoje in diplomirana fizioterapevtka lahko z gotovostjo trdim, da je gibanje najpomembnejše. Oba poklica od mene zahtevata dobro fizično pripravljenost, brez katere niti ne bi mogla dovolj kakovostno opravljati svojega dela, zelo pomemben pa se mi zdi tudi zgled, ki ga v teh poklicih dajemo ljudem. Menim, da le fizično aktiven človek lahko nekoga uspešno spodbuja h gibanju.

Poleg ohranjanja dobre fizične kondicije pa je gibanje tudi velik in pomemben del fizioterapije, imenujemo ga kinezioterapija, ki skupaj z manualno terapijo po mojem mnenju predstavlja 90 odstotkov vsega fizioterapevtskega dela.

Lahko podrobneje razložite izraz kinezioterapija?

Izraz kinezioterapija izhaja iz latinske besede kinesis, ki pomeni gibanje. Torej je to oblika rehabilitacije, kjer se uporablja gib oziroma gibanje kot osnovno terapevtsko sredstvo. Predstavlja pomemben del rehabilitacije športnikov (tako profesionalnih kot rekreativnih) in tudi manj aktivnih posameznikov, nujno potrebna je po operacijah, poškodbah, imobilizaciji, prav tako pa jo uporabljamo v preventivne namene, predvsem pri bolj rizičnih skupinah ljudi (sedeči poklici, delo v prisilnih položajih, delo z velikimi obremenitvami …).

Kaj vse sodi v kinezioterapijo?

Poenostavljeno povedano kinezioterapija vključuje vse, kar je povezano z gibanjem. To je lahko pasivno, kar pomeni, da gib izvaja terapevt, pacient sam s pomočjo druge roke ali pripomočka (denimo škripca) oziroma gib izvaja naprava za pasivno razgibavanje. Lahko je aktivno-asistirano, kjer pacient izvaja gib ob pomoči terapevta, pripomočka, druge roke … Najbolj poznano pa je najbrž aktivno gibanje, kjer gib v celoti izvede pacient sam.

Osnovni del kinezioterapije tako predstavljajo vaje, ki jih lahko razdelimo na vaje za moč (proti uporu), raztezne vaje, vaje za izboljšanje ravnotežja, koordinacije, propriocepcije, funkcionalne vaje, dihalne vaje, tudi hoja je del kinezioterapije …

Izvajate kinezioterapijo samo fizioterapevti?

Danes kinezioterapijo izvajamo predvsem fizioterapevti (največ v začetnih fazah rehabilitacije in pri zelo specifičnih stanjih), kineziologi (v končnih fazah rehabilitacije in v preventivi), kondicijski trenerji (predvsem preventivno in v okviru specialne priprave športnikov) in tisti športni vaditelji oziroma inštruktorji, ki so pridobili dodatna, strokovna znanja na specifičnih področjih, denimo za vadbo za nosečnice, pri bolečinah v križu …

Kakšne težave imajo ljudje, ki pridejo k vam po pomoč?

Največja težava je prav gotovo bolečina. Seveda imajo vsi ti ljudje tudi nepravilno držo in zmanjšano gibljivost v posameznih sklepih, a vse to jih niti ne bi motilo, če ne bi bilo prisotne bolečine. Ta jih še bolj prisili v mirovanje in še dodatno vpliva na nepravilno držo ter zmanjšano gibljivost. Tako se ujame jo v začaran krog, iz katerega sami ne najdejo izhoda, ker navadno niti ne vedo, kaj je pravi razlog za njihovo bolečino.

Zelo pogosto prihajajo ljudje z bolečino v križu, ramenskem sklepu, vratnem predelu, kar je zelo pogosto posledica dolgotrajnega sedečega dela ali ponavljajočih se nepravilnih gibov ter premajhne oziroma neustrezne aktivnosti v prostem času

Kako pomagate?

Z različnimi fizioterapevtskimi metodami in tehnikami, a najbolj pomembno je, da ljudem pokažem primerne vaje in jih naučim pravilnega izvajanja. Te potem lahko delajo tudi doma oziroma na delovnem mestu in si na ta način sami pomagajo ter z rednim izvajanjem delujejo tudi preventivno.

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

FIZIOTERAPIJA

10 % nižja cena za pregled in terapije

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

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



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

Slabokrvnost

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Spoštovani!

Že leta me pesti slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa. Odkrila sem jo povsem naključno, med pregledom krvi zaradi neke druge zdravstvene težave. Res pa je, da sem bila že takrat zelo brezvoljna in utrujena, čeprav vzroka nisem pripisovala »slabi krvi«, kot radi rečemo. Svojo slabokrvnost sem kratek čas zdravila z železom v obliki tablet, a sem jih slabo prenašala, saj me je slabilo in mi je ustvarilo občutek teže v želodcu. Zdaj dajem poudarek prehrani. Tudi sicer sem zagovornica naravnih pristopov. Jem razmeroma veliko jetrc, fižola, leče, grizljam bučna semena, pijem sok rdeče pese, saj sem brala, da so to pomembni prehranski viri železa. Stanje je boljše, a še ne optimalno. Kaj še lahko storim?

Hvala za odgovor!
Marija iz Novega mesta

Spoštovana Marija,

žal niste zapisali, kakšno diagnostiko ste že opravili, ali navedli razloga za vašo slabokrvnost. Glede na to, da vas vodijo pri zdravniku in vas zanima predvsem nadomeščanje železa, se bom osredotočila na ta del odgovora.

V hrani je železo v obliki fero (dvovaletni) ali feri (trovalentni), zato ga bolje absorbiramo iz živil živalskega kot rastlinskega izvora. Od hrane živalskega izvora so z železom bogati meso, ribe, jajca in jetrca. Dober vir železa rastlinskega izvora pa so temno zelena zelenjava (špinača, ohrovt, rdeča pesa …), oreščki, semena in suho sadje. Pomembno je, kako živila kombinirate. Pacientom svetujemo, naj železo zaužijejo skupaj z vitaminom C, na primer s svežim pomarančnim ali limonovim sokom, saj askorbinska in citronska kislina izboljšata absorpcijo. Snovi, kot so kalcij, fosfati, karbonati, tanati ali kofein, zmanjšajo absorpcijo. Pacientom svetujemo, naj se izogibajo mleku, mlečnim izdelkom, pravemu čaju in kavi, ko jemljejo železo. Manjša kislost želodca absorpcijo zmanjša. Ker vedno več ljudi jemlje zdravila zaradi težav z želodčno kislino (antacidi in inhibitorji protonske črpalke), je treba biti pozoren tudi na ta možni stranski učinek.

Pri zdravljenju ločimo zdravljenje anemije in zdravljenje vzroka zanjo. Če sumite na slabokrvnost, jo vedno najprej potrdite pri zdravniku. Ta vam bo nato svetoval najprimernejši način zdravljenja. Prekomeren vnos železa je lahko škodljiv, saj se kopiči v srcu, jetrih in možganih in povzroči njihovo okvaro.

Če gre za blago anemijo zaradi pomanjkljivega vnosa železa, jo je vsekakor smiselno popraviti s spremembo prehrane. Kadar sama sprememba prehrane ne zadostuje, je treba vnesti železo v obliki tablet ali sirupa. Železo je v njih v taki obliki in koncentraciji, da je uspeh večji (dvovalentna oblika in od 10- do 20-krat večja koncentracija). Zdravljenje traja še šest mesecev po tem, ko se anemija popravi, da se zaloge železa obnovijo. Ker je prazen želodec bolj občutljiv, lahko železo zaužijete skupaj s hrano, vendar upoštevajte, da se lahko količina absorbiranega železa s tem zmanjša. Pazite, da izbirate živila, ki absorpcijo podpirajo.

ENDOVITAL PONUJA HARMONIJO SOŽITJA Z NARAVO IN JE REŠITEV ZA VAŠE ZDRAVJE

Ekološki sirup rdeče pese

Edinstven ekološki sirup iz surovega soka rdeče pese.
Stabiliziran z ekološkim medom in C vitaminom.
Povečuje absorpcijo železa v kri.
Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
Pomembno vlogo ima pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celice pred oksidativnim stresom.
Prispeva k obnovi reducirane oblike vitamina E in k normalnemu psihološkemu delovanju.



Ekološki otroški sirup rdeče pese

Je prilagojen za uživanje otrok od 1. do 4. leta, z izjemnim okusom in pomemben vir energije in dviga imunskega sistema.

Endovital Vesna Fabjan Bremec s.p.,tel.: **05 9934819**, GSM; 041 254987. E-mail; **info@endovital.com**, **www.endovital.com.** Izdelke Endovital dobite v lekarnah, Sanolabor in trgovinah z zdravo prehrano, v naših prostorih Vanganelska cesta 16, Koper, vsak dan od 8.30 do 16.00.

Če ste kronično utrujeni, preverite krvno sliko

Ali ste vedeli, da je pomanjkanje železa najpogostejša prehranska motnja, ki je prisotna pri kar 70 odstotkih svetovnega prebivalstva? Raziskave kažejo, da med najpogostejše vzroke utrujenosti spada prav slabokrvnost.



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



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

Železo vsebuje tudi jedilna čokolada

Najboljša obramba pred slabokrvnostjo je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano in pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti ob pomanjkanju železa? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada (ki pa je zaradi velike vsebnosti sladkorjev in maščob vseeno ne smemo jesti preveč), goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Vegetarijanci in pomanjkanje železa

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

Kdaj prehrana ne zadostuje

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

Pomanjkanje železa najpogosteje ogroža:

- novorojenčke in dojenčke do 6. meseca;
- dojenčke in otroke med 6. mesecem in 3. letom starosti;
- ženske v rodni dobi;
- nosečnice;
- doječe matere;
- intenzivne športnike;
- bolnike z boleznimi prebavil (crohnova bolezen in druge kronične vnetne bolezni črevesja, celiakija, atrofični gastritis, okužba s Helicobacter pylori …);
- prekomerno težke;
- bolnike z drugimi kroničnimi boleznimi, ki jih spremlja vnetje: rak, poškodbe, kronične okužbe, okužbe z zajedavci;
- ledvične bolnike;
- vegetarijance in vegane.

Utrujeni od utrujenosti?

Floradix Floravital
zmanjšuje utrujenost in izčrpanost!

Za tvorbo rdečih krvničk, ki omogočajo prenos kisika do vseh celic organizma, naše telo potrebuje železo. Nezadostna količina je zato pogosto vzrok utrujenosti, bledice, krhkih nohtov in las.

Posebno ženske potrebujejo zadosten dnevni vnos železa, potreba po njem pa se še poveča v času menstruacije, nosečnosti in dojenja. Potrebe po železu so večje tudi v obdobju odraščanja, pri tistih, ki okrevajo po bolezni, vegetarijancih, veganih in aktivnih športnikih.

Floradix Floravital je okusen tonik s tekočim železom in vitamini brez kvasa in glutena:

- železo II v obliki glukonata (lažja absorpcija)
- vitamin C povečuje absorpcijo železa
- ne vsebuje umetnih dodatkov (konzervansov, barvil in umetnih sladil)
- primeren tudi za vegetarijance
- prijetnega okusa

Železo in vitamini B_2, B_6, B_{12} in C prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi. Železo ima poleg tega tudi vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina.



Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si

Za več informacij in za brezplačni 10-mililitrski vzorec tonika Floradix Floravital pokličite Fidimedovo posvetovalnico na brezplačno številko 080 32 35.

FIDIMED

Fidimedova posvetovalnica:

MODRA ŠTEVILKA 080 3235

za strokovni nasvet in naročila vsak delavnik med 9. in 13. uro

FLF0113-01. Januar 2013

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči.



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

Farmacevt svetuje

Kaj pomaga proti pozabljivosti?

Pozdravljeni! Pri možu, ki je star 52 let, zadnje čase opažam, da je izredno pozabljiv. Zadevo sem povezovala z zahtevnostjo njegovega dela, zdaj pa me zanima, ali je možno, da bi mu pomagala tudi kakšna prehranska dopolnila (poleg redne in zdrave prehrane). Obstaja kaj na najbolj naravni bazi?

Odgovor:

Pozabljivost se pojavlja v vseh življenjskih obdobjih, vzrokov zanjo pa je veliko. Lahko je posledica stresa, preobremenitve, hitrega načina življenja ali pa je vzrok preprosto običajen proces staranja. V lekarni lahko kupite različne izdelke, ki pomagajo omiliti znake pozabljivosti. Najbolj poznano je zdravilo z ginkom (Ginkgo biloba), ki ima tudi dokazano učinkovitost pri lajšanju pozabljivosti. Deluje blagodejno na ožilje, izboljša prekrvitev in s tem tudi oskrbo možganov s kisikom in hranili. Če želimo doseči poln učinek, je treba zdravilo jemati redno in dalj časa. Previdnost je priporočljiva pri ljudeh, ki se zdravijo z zdravili proti strjevanju krvi. V tem primeru naj se o uporabi posvetuje s svojim zdravnikom. Poleg izdelkov iz ginka je znano, da na izboljšanje spomina vplivajo tudi vitamin B12, omega 3 in ginseng. Seveda so ob tem priporočljivi tudi sprememba načina življenja, izogibanje stresu, redna telovadba in zdrava prehrana. Zelo pomembno je tudi izogibanje alkoholu in tobaku.

Včasih je pozabljivost tudi prvi znak resnejših sprememb. Če je v družini prisotna demenca oziroma se stanje ne izboljša niti po uporabi zgoraj navedenih izdelkov, niti po spremembah v načinu življenja, svetujemo obisk pri zdravniku. Kognitivnih sprememb na žalost ne moremo pozdraviti, vendar lahko s pravočasnim začetkom zdravljenja bistveno upočasnimo napredek te bolezni in tako ohranimo visoko kakovost življenja.

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.

POLETITE V NOV DAN POLNI ENERGIJE!

IZDELKI S PROPOLISOM IN MATIČNI MLEČEK ZA VSO DRUŽINO!

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine in odmerka se ne sme prekoračiti.



Na fotografiji: Robert Kranjec

LEKARNA LJUBLJANA

Na voljo v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. **www.lekarnaljubljana.si**



Nolpaza control vsebuje pantoprazol.

dan in noč nadzira zgago

Majhna tabletka za velike težave z zgago.



Če pogosto občutite zgago, potrebujete zanesljivo in dolgotrajno rešitev.

Nolpaza® control:

- deluje neposredno na mestu izločanja želodčne kisline,
- **dan in noč** zavira njeno izločanje,
- samo **z eno tableto na dan** učinkovito nadzoruje ponovne težave z zgago.

Nolpaza® control. Dolgotrajno prežene zgago.

www.nolpaza-control.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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

TelekomSlovenije

SAMSUNG

Samsung
Galaxy A5 2016
PINK RIBBON

Telekom Slovenije in Samsung za Europo Donno

Ob vsakem prodanem mobitelu Pink Ribbon prispevamo **10 EUR za slovensko združenje Europa Donna**.



24 x **11,50 €*** ali 276 €

Darilo: ovitek za mobitel

www.telekom.si



Mateja Cvikl
Aktivna članica ED

Povezani v boju proti raku dojk.