Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 31, November 2016



POGOVOR

Dr. Jelka Zaletel, dr. med., spec. diabetologije

Tema meseca

- Gripa
- Pljučnica

- Zlata žila, ki to ni.
- Zdrava prehrana (bodoče) mamice je dediščina otroku za vse življenje
- Kako bolnik obvladuje diabetes, je odvisno tudi od regije, v kateri živi

NEDELJSKI



Z ZDRUŽEVANJEM ŠTIRIH ZAVAROVALNIC USTVARJAMO SODOBNO, V DRUŽBO USMERJENO IN TRAJNOSTNO NARAVNANO ZAVAROVALNICO SAVA.

VIZIJA, KI JO BOMO UDEJANJALI NA VSEH RAVNEH DELOVANJA JE USMERJENA K VAM IN VAŠIM DEJANSKIM POTREBAM. ZATO NAŠE POSLANSTVO NISO LE ZAVAROVANJA, TEMVEČ CELOVITA SKRB ZA VSAKEGA POSAMEZNIKA.

ZAVEDAMO SE, DA NE MOREMO ZAGOTOVITI ŽIVLJENJA BREZ SKRBI, LAHKO PA JIH ZMANJŠAMO TAKO, DA SI JIH DELIMO.

KJERKOLI, KADARKOLI. NIKOLI SAMI.

Zavarovalnica Maribor · TILIA · VELEBIT OSIGURANJE d.d. · VELEBIT ŽIVOTNO OSIGURANJE d.d.

ODSLEJ SKUPAJ, POD ENIM IMENOM.

NIKOLI SAMI

SAVA ZAVAROVALNICA

KAZALO

UVODNIK
Modri krog – svetovni dan sladkorne bolezni 3

POGOVOR:
Kako bolnik obvladuje diabetes, je odvisno tudi od regije, v kateri živi 4

TEMA MESECA:
Gripa: Njene simptome je opisal že Hipokrat 8
Vsaka pljučnica je nevarna bolezen 9

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Nežno in učinkovito nad bolečino 12
Vrtčevske bolezni 14
Prehrana slovenskih nosečnic in doječih mater 16
Po 50. letu redno na pregled 22
Zlata žila, ki to ni 24
Težka sapa pri naporu je lahko znak za alarm 26
Zdravnica, vas lahko nekaj vprašam? 30
Konoplja je ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek 32
Ko se koža obnovi, je pomlajena 36

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 11

DOKTOR ODGOVARJA:
Doktor odgovarja: Ginekološka vnetja 18

ZNANI SLOVENCI O ZDRAVJU:
Dr. Marjan Sedej: »Naša človeškost daje življenju kakovost« 35

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.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Modri krog – svetovni dan sladkorne bolezni

Modri krog simbolizira sladkorno bolezen, je simbol, ki podpira dejavnosti, usmerjene v preprečevanje, zgodnje odkrivanje in zdravljenje sladkorne bolezni. Krog in modra barva simbolizirata življenje, pozitivno energijo ter predvsem enotnost in skupno moč sladkornih bolnikov. Vsako leto 14. novembra zaznamujemo svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo, ki v razvitem svetu predstavlja vodilni vzrok za slepoto, odpoved delovanja ledvic, bolezni srca in ožilja. Pojavnost sladkorne bolezni v Sloveniji je v porastu, od leta 2010 do 2014 se je število bolnikov povišalo za dobrih 12 odstotkov, konec leta 2014 pa je zdravila za zniževanje krvnega sladkorja prejemalo več kot 100.000 bolnikov.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana diabetologinja dr. Jelka Zaletel, dr. med., specialistka diabetologije, ki meni, da je najpomembnejši rezultat trdega dela vidnih diabetoloških pobud v Sloveniji vzpostavitev okolja, v katerem je vsak dobrodošel, da sodeluje po svojih močeh. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in ji želim še naprej uspešno zdravniško in znanstveno kariero, ki bo nedvomno pozitivno vplivala na zgodnje odkrivanje, preprečevanje in zdravljenje sladkorne bolezni.

Temo meseca smo posvetili obolenjem, ki so pogostejša v hladnih mesecih. Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine, se je dotaknil pogostega obolenja, gripe, za katero po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje v Sloveniji vsak teden »v sezoni« zboli od 500 do 1000 ljudi. Kako jo prepoznati, preprečevati in kdaj k zdravniku, si lahko preberete v zanimivem prispevku. Nevaren zaplet gripe je lahko tudi sekundarna bakterijska okužba, ki se pokaže kot pljučnica in je še vedno najpogostejši vzrok umrljivost zaradi gripe zlasti pri starejši populaciji. Zanimiv in zelo poučen prispevek o zunajbolnišnični pljučnici, diagnosticiranju, zdravljenju in preprečevanju je pripravil doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist interne medicine in pnevmologije, za kar se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Ponovno je tu »movemeber«, mesec, v katerem si moški množično puščajo brke in na tak način ozaveščajo o pomenu raka prostate in testisov ter nekaterih drugih bolezni, ki prizadenejo moške. V ta namen se bo letos v Sloveniji zbiralo sredstva za pripomočke, ki jih potrebujejo onkološki bolniki.

Dragi bralke in bralci, urologi poudarjajo, da je rak na prostati v rahlem porastu, prizadene moške po 45. letu starosti in strmo narašča med 60. in 70. letom starosti, zato ob težavah priporočajo testiranje in posvet z urologom. Drage bralke, spodbujajte svoje moške, da spregovorijo o morebitnih tovrstnih težavah, in vplivajte nanje, da se posvetujejo z zdravnikom. Verjemite, da ste toliko vplivne, da vam bo uspelo. Hvala.

Vidmar Vito

Dr. Jelka Zaletel, diabetologinja

Kako bolnik obvladuje diabetes, je odvisno tudi od regije, v kateri živi

Ena najvidnejših diabetologinj pri nas dr. Jelka Zaletel opozarja, da se Slovenija kljub statistično dobri uvrstitvi na evropskem indeksu diabetesa – zasedli smo namreč šesto mesto – spopada s pomanjkanjem podatkov. Ti so nujni za realno sliko finančnega bremena bolezni in ne nazadnje za ustrezno načrtovanje zdravljenja. Podatkov pa je dovolj, da vemo, da vsem bolnikom v Sloveniji ne zagotavljamo enake dostopnosti do kakovostne oskrbe.

Piše in foto: Zdenka Melanšek



»Dostopnost do diabetologa, do edukacije, do presejanja in do oskrbe bolnikov z diabetično nogo. To so kričeče točke slovenske diabetologije,« opozarja dr. Jelka Zeletel.

Močna stran slovenske diabetologije je po besedah dr. Zaletelove dejstvo, da zna slovenska stroka stopiti skupaj. Prve strokovne smernice za sladkorno bolezen tipa 2 iz leta 2008 so bile napisane pretežno za specialiste diabetologe, druge so štiri leta pozneje odprle vrata diplomiranim medicinskim sestram edukatorkam in družinskim zdravnikom, aktualne smernice, ki bodo izšle prihodnji mesec, pa krog vključenih v pripravo smernic še širijo. »Naš najpomembnejši rezultat je, da smo naredili okolje, v katerem je vsak dobrodošel, da sodeluje po svoji moči,« pravi dr. Zaletelova, ki je na čelu vseh vidnih diabetoloških iniciativ pri nas. Naštejmo tri. Je predsednica Diabetološkega združenja Slovenije, podpredsednica koordinativne skupine nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni za obdobje 2010–2020, obenem pa je na čelu delovnega paketa o sladkorni bolezni pri evropskem projektu skupnega ukrepanja proti kroničnim boleznim. Zadnjega sofinancira evropska komisija.

Če bi se pogovarjali na današnji dan pred 40 leti, bi imeli veliko manj dela, kot ga imate danes.

Res je. Sladkorne bolezni oziroma bolnikov s sladkorno je bilo pred 40 leti bistveno manj. Če smo včasih rekli, da je to bolezen starejših, gre danes za bolezen delovno aktivne populacije. Razlogov za spremembe in porast statistik je več. Prvič, pred 40 leti nismo imeli presejalnih programov za zgodnje odkrivanje diabetesa. Drugič, število je poskočilo, ker smo mejno vrednost glukoze za diagnozo spustili na 7 mmol/l na tešče, ker šele ta zagotavlja pravočasno zdravljenje in preprečevanje kroničnih zapletov. In tretjič, zaradi nezdravega življenjskega sloga in povečevanja telesne teže med prebivalstvom se sladkorna bolezen tipa 2 danes izrazi bistveno prej kot pred leti, ko debelost še ni dosegla takšnih razsežnosti.

Zakaj se je meja za diagnozo diabetesa spustila?

Spremembe je prineslo odkritje, da so tudi ljudje, ki so imeli sladkor pod takratno diagnostično mejo, utrpeli prizadetost oči kot posledico sladkorne bolezni. Ne moreš torej trditi, da oseba nima bolezni, če ta že povzroča posledice.

O zapletih sladkorne bolezni, pravzaprav o sladkorni bolezni kot taki, nimamo veliko podatkov.

Nismo edina država, ki ima težave s tem. Edina država v Evropi, ki ima dobro dostopnost do pomembnih podatkov o svojih sladkornih bolnikih, je Švedska, a ta ima 50-letno tradicijo zbiranja podatkov. Podatke bolnika, ko ta pride k zdravniku, ta avtomatično razpošlje na različne konce. Danes takšne izmenjave podatkov iz ničle zlahka ne dosežemo več. Potrebujemo namreč kup zakonodajnih podlag in ustrezno tehnologijo, da bi bile zadeve komplementarne. Večina evropskih držav analize bolnikov izvaja na podlagi podatkov, ki so že prisotni v zdravstvenem sistemu. Najpogostejši so podatki plačnika, na primer na podlagi števila ljudi, ki imajo predpisano neko določeno zdravilo. Sladkorna bolezen ima to »srečo«, da svojim bolnikom ponuja zdravila, ki se v 99-odstotkih primerov uporabljajo samo za zdravljenje sladkorne bolezni. Tako lahko prek zdravil preštejemo bolnike.

Zelo dobra zbirka podatkov so tudi porodi, kjer pridobimo informacije o mamici in o otroku, ter seveda umrljivost. Oziroma pri umrljivosti že nastopi ovira, saj prav zaradi sladkorne bolezni redko kdo umre. Sladkorna je lahko vzrok za denimo srčno-žilno bolezen, ta pa vodi v smrt. Posreden vzrok torej. Zato na tem mestu nastopi zaplet s kodiranjem in vprašanje, ali vse države enako kodirajo. Pravilo je tako na primer, da se pri umrlem bolniku, ki ima sladkorno in srčno-žilno bolezen, smrt pripiše sladkorni bolezni. V Sloveniji smo pri kodiranju dosledni,

nimajo pa vse države enakega sistema. Zato so včasih naši podatki zelo dobri, ampak izstopajo, ker se zbirajo na drugačen način kot v drugih državah.

Kako pa lahko to zmedo poenostavimo?

Države članice Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (*OECD*) se trudijo, a našle so le dva indikatorja, ki sta primerljiva med vsemi vključenimi državami. To sta pregledano očesno ozadje in amputacije. Pri čemer se že pri amputacijah stvar zaplete. Če amputiramo palec, namesto da bi amputirali nogo pod kolenom, je to pravzaprav uspeh, saj smo nekoliko bolj zgodaj preprečili zaplet. Kaj je v resnici uspeh, pa je predmet diskusije. Podatki v zvezi z amputacijami nog so Slovenijo na lestvici držav OECD uvrstili zelo nizko, kar je bil velik signal za vse vključene, za ministrstvo, za stroko in za bolnike. Na srečo je signal naletel na plodna tla in v zadnjem času smo pomembno napredovali v zvezi s preprečevanjem amputacij, a kljub temu še nismo dosegli vsega potrebnega. Amputacije nog so pri nas problem.

Kakšna pa je sicer raven slovenske diabetologije?

To je zelo težko vprašanje. Odvisno, kateri zorni kot vzamemo. Če gledamo iz vidika sistema, je prednost Slovenije v tem, da imamo zelo dobro razvito primarno zdravstveno varstvo oziroma ambulante družinske medicine. Na primarni ravni imamo od leta 2002 tudi centre, ki nagovarjajo zdravo populacijo in se nadgrajujejo za potrebe ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2. Predvsem se nadgrajujejo s pristopi, ki upoštevajo značilnost posameznika, nagovarjajo njegove vrednote in se odpirajo v lokalno okolje. Pri preprečevanju in zgodnjem odkrivanju kroničnih bolezni namreč ne moreš zmagati, dokler si zaprt v zdravstvene domove in bolnišnice, treba je vstopiti v okolje, v katerem ljudje živijo in delajo.

V Sloveniji imamo tudi zelo dobro razvito specialistično diabetološko dejavnost. Slovenski diabetologi se kosajo s svetovnim vrhom, dopolnjujejo pa jih diplomirane medicinske sestre edukatorke, ki so v zadnjih nekaj desetletjih razvile čisto svojo stroko. Zdravnik brez ustrezno usposobljene edukatorke pri bolniku s sladkorno boleznijo ne more več opraviti optimalnega dela. V nekaterih centrih so zdravniki in edukatorke okrepljeni še s strokovnjaki z drugih področij, recimo s psihologom, dietetikom …, kar je tudi odlično.

Kaj pa drug zorni kot – vidik bolnika?

Dostopnost do vseh zdravil – tudi tistih dragih in novih – je pri nas izjemno dobra, zagotovo med najboljšimi v Evropi. Enako velja za medicinske pripomočke za sladkorno bolezen. Še vedno pa vemo, da je ustreznost oskrbljenosti za sladkornega bolnika odvisna od tega, kje ta živi, in da obstajajo velike razlike med regijami. To vključuje denimo dostopnost do diabetologa, do edukacije, do presejanja in do oskrbe bolnikov z diabetično nogo. To so kričeče točke slovenske diabetologije. Zagotavljanje enake dostopnosti do kakovostne oskrbe je nekaj, s čimer v Sloveniji še ne moremo biti zadovoljni.

Kako vi kot zdravnica skrbite za izenačevanje razlik?

Zavedam se odgovornosti, da zagotavljam dobro oskrbo in dober odnos do velikega števila ljudi. Moja odgovornost je torej odgovornost do populacije, ne samo do posameznika, ki pride skozi vrata moje ambulante. Če se z enim ukvarjam eno uro, na ta račun pet drugih ne bo moglo priti do mene. Druga pomembna stvar pa je moja sposobnost, da v času, ki ga imava skupnega z bolnikom, uspešno komuniciram. Učinkovita komunikacija ne potrebuje časa, potrebuje veščine.

Torej ne gre za vprašanje sedmih minut, ki jih bolnik dobi pri zdravniku?

Sedem minut je zelo pomembna omejitev, kadar gre za akutno obolenje. Če pa govorimo o vodenju kroničnega bolnika, pa ne gre za vprašanje časa, ampak za učinek. Dejstvo je, da si ljudje naenkrat zapomnimo povprečno pet stvari. Če smo v stresu, tri, pri čemer povprečje pomeni plus ali minus dve. Morda si človek, ko zapušča mojo ordinacijo, zapomni samo eno stvar, in še to je: »Ne pozabite ‚poštempljati' naročilnice, preden greste domov, drugače boste morali priti še enkrat.« Vsi zdravniki začnemo opravljati zdravniško delo polni znanja s fakultet, večina od nas pa

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

sčasoma pridobi še druge veščine, nekateri tudi z dodatnim usposabljanjem. Zakaj je to pomembno? Ker vidimo, da samo znanje iz knjig ne zadošča. Pacienti nas naučijo, da je posredovanje znanja na ustrezen način ključna veščina uspešne komunikacije.

Pred nekaj meseci ste predstavnikom slovenskih medijev posredovali pomembno opozorilo. Ostro ste nastopili proti zavajanjem nekaterih ponudnikov »zdravil iz narave« in alternativnih medijev, da je diabetes tipa 1 ozdravljiv.

Pri sladkorni bolezni tipa 1 je delovanje trebušne slinavke zelo okrnjeno ali povsem izgubljeno, prisotnost inzulina v telesu pa tako nizka, da telesna tkiva, ki potrebujejo inzulin za normalno delovanje, enostavno ne bi mogla preživeti. Opustitev inzulinske terapije pri sladkorni bolezni tipa 1 je zato življenje ogrožajoče početje. To moram poudariti. Pri sladkorni bolezni tipa 2 pa je tako, da je pojavna oblika te bolezni zelo pestra. Bolniki, ki imajo denimo ob diagnozi sladkor vrednosti 25 in glikiran hemoglobin (HbA1C) dvakrat nad zgornjo mejo – pri takšnih ljudeh v začetku posežemo po inzulinu, ker se pri tako visokem sladkorju telo slabo odziva na tablete, pozneje pa klinični potek bolezni morda pokaže, da inzulin ne bo več potreben in takrat v poštev pridejo zdravila. To ne pomeni, da se je bolnik rešil potrebe po inzulinu, ampak je doživel le enega od možnih potekov bolezni. Bolniki morajo razumeti, in to je ključno, da ima vsak svojo sladkorno bolezen. Nihče se ne sme primerjati s sosedom. Edini verodostojen podatek mu lahko ponudi zdravnik.

Pa se vam bolniki kdaj zaupajo, da so ali da bi radi poskusili s kakšno od alternativnih metod?

So in takšnemu bolniku se je treba najprej zahvaliti za zaupanje. To je velik izraz zaupanja. Jaz vedno skrbno prisluhnem, kaj mi želi oseba povedati in ali je morda v ozadju želja ali namera po opuščanju zdravljenja. Takrat jasno zavzamem stališče. Nimam pa nič proti, če ob rednih meritvah in terapiji ljudje nosijo kakšno zapestnico za samopomoč. Karikiram. To nikomur ne škoduje. Kot zdravnica pa sem dolžna slišati, če je ali če bo moj bolnik jemal kakšne snovi zunaj predpisanega zdravljenja. Vemo, da določeni izdelki, ki se jih oglašuje kot naravne, lahko vsebujejo snovi, ki to niso – ali še več, ki so strupene. Zdravstvena pismenost je najboljša obramba pred zavajanji. Zdravniki pa moramo ohranjati širok pogled. Z diabetesom naši bolniki živijo 24 ur na dan, sedem dni na teden, nanj se spomnijo vsakih 20 minut. Seveda iščejo rešitve …

Če se vrneva na nerealne obljube, pred katerimi svarite. Danes diabetes ni ozdravljiv. Pa kdaj v prihodnosti bo?

Stroka se že več desetletij trudi najti rešitev. Ideja za prihodnost za sladkorno bolezen tipa 1 tiči v manipulaciji celic in ustvarjanju »rezervnih delov« – novih beta celic. Znanstveniki bi radi naredili celico, ki bi jo »naučili«, da bi postala beta celica. Ta pa je žal zelo kompleksna: ve, koliko sladkorja je v tekočini okoli nje in glede na to informacijo izloča inzulin in hkrati pravočasno tvori dovolj novega. Zelo kompleksno delovanje. Kakšno drugo celico bi bilo veliko lažje narediti kot prav beta celico.

Manj utopična in že realna se zdi ideja, da bi v telesu bolnika povezali senzor, ki nenehno meri krvni sladkor, z inzulinsko črpalko, ki dovaja ravno prav inzulina. Diabetologi na Pediatrični kliniki so v svetovnem vrhu pri razvoju te metodologije, sistem pa je že v uporabi tudi pri nas. Gre za sistem zaprte zanke z vgrajenim algoritmom za preračunavanje, ki se spreminja glede na čas po obroku in sestavo obroka. Spet izjemno zapleteno …

Kako veseli ste, da ta kompleksni sistem pri vas deluje samodejno in normalno?

Izjemno. Hvaležna sem, da sem zdrava. Ko zdravniki zbolimo, smo zelo slabi bolniki, saj takrat v nas zaživi vsa množica zgodb, ki se te hočeš nočeš dotaknejo. Ko pred tabo zajoče sto kilogramov težak mogočen gospod, ki sicer nikoli ne kaže čustev … Odzvati se pravilno s strokovnega in človeškega vidika ter iti domov lahkega srca. Tudi to je svojevrstna znanost.

Ste imeli med svojci ali prijatelji koga s sladkorno boleznijo?

Sem. Morda mi je zato bolj razumljivo ali kar normalno, ko mi bolniki nekaj izpostavijo kot problem, četudi z ozkega medicinskega gledišča ta ni v prvem planu. Nič, kar so mi kdaj zaupali bolniki v zvezi s sladkorno boleznijo, mi doslej še ni bilo tuje ali me presenetilo.

Da bi se izognili presenečenjem in prepoznim diagnozam, se moramo ljudje udeleževati presejalnih programov. Zakaj nekateri nočejo sodelovati pri tako preprosti meritvi, kot je odvzem krvi iz žile?

Sladkorna bolezen tipa 2 lahko traja in traja, preden človek začuti kakršne koli težave. Zato je nujno z določitvijo koncentracije glukoze v krvi že preventivno preveriti, kakšno je stanje v telesu. Od leta 2002 izvajamo preventivne preglede, katerih del je določitev glukoze na tešče. V tem času so kolegi družinski zdravniki med Slovenci opravili več kot 1,5 milijona pregledov. Ker je to pregled, ki ga ni treba dodatno plačati oziroma ga krije osnovno zavarovanje, je pregledanost slovenske populacije v primerjavi z drugimi državami zelo dobra. Problem pa je, kot ga omenjate, ker številni še vedno ne pridejo na pregled. Razlogov je več. Ali nimajo osnovnega zdravstvenega zavarovanja ali jim ni bilo dovolj jasno razloženo, da je to zanje dobro. Tretji se sklicujejo na ustavno pravico, da se pregleda enostavno ne udeležijo, če tega ne želijo. To naj obvelja, če je ob tem oseba dobro seznanjena, za kaj gre.

Preventivno odkrivanje kroničnih bolezni ima tudi zaradi teh občutljivosti posebno etiko.

Drži. Nagovarjamo ljudi, ki se imajo za zdrave. Diagnoza mora biti zanesljiva. Ne moreš nekomu reči, da ima »malo« sladkorne. Jo ima ali je nima.

Kje med da in ne pa vstopa preddiabetes?

Raje kot preddiabetes uporabljamo diagnozi mejna bazalna glikemija in motena toleranca za glukozo. To sta dve stanji, ki ju opredelimo z določitvijo glukoze na tešče in z izvajanjem oralnega glukoznega tolerančnega testa. Takrat, kadar so številke nad normalo, četudi še ne dosegajo kriterijev za sladkorno bolezen, postavimo ti diagnozi. Statistike pravijo, da med štirimi bolniki s tema diagnozama v štirih letih eden razvije sladkorno bolezen tipa 2, dva ostaneta na istem, eden pa se vrne v normalno stanje. Ni torej nujno, da stanji napredujeta v diabetes. O tem pa odloča zlasti življenjski slog.

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




BREZSKRBNI C
DO 5 UPORABNIKOV

30 GB
Prenos podatkov v **Sloveniji**

1 GB
Prenos podatkov v **EU**

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

LTE / 4G do **150 Mb/s***

Paket **Brezskrbni C** lahko uporablja kar **5 uporabnikov**, ki komunicirajo že od **17,35 EUR*** mesečno na osebo. Izkoristite **polno hitrost LTE 4G** in skupaj uporabljajte **neomejene klice in sporočila v Sloveniji in EU, 30 GB** prenosa podatkov **v Sloveniji** ter **1 GB v državah območja EU**. Ponudba velja tudi za **poslovne uporabnike.** Za več informacij nas obiščite na najbližjem Telekomovem prodajnem mestu.

Naj vas nič ne ustavi.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Cena od 17,35 EUR na osebo je izračunana iz mesečne naročnine paketa Brezskrbni C skupaj s štirimi podrejenimi naročniškimi razmerji Druga številka – Brezskrbni in upoštevano ugodnostjo Poveži in prihrani. Paket Brezskrbni C z mesečno naročnino 40,95 EUR oz. 34,95 EUR z ugodnostjo Poveži in prihrani, vključuje neomejene pogovore ter neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja, 30 GB paketnega prenosa podatkov (velja za storitve opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije), brezplačno opcijo EU zakup ter brezplačno storitev LTE/4G PLUS, ki omogoča najvišjo teoretično hitrost prenosa podatkov, ki je omejena na 150 Mb/s v smeri do uporabnika in 50 Mb/s v smeri od uporabnika. Naročniško razmerje Druga številka – Brezskrbni je dodatno podrejeno naročniško razmerje, ki ga lahko sklenejo naročniki paketa Brezskrbni C. Naročnik paketa Brezskrbni C lahko sklene do največ štiri razmerja Druga številka - Brezskrbni in eno razmerje SIM 2 - Brezplačno. Z vklopom podrejenega naročniškega razmerja Druga številka – Brezskrbni ali SIM 2 – Brezplačno prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ki uporablja zakupljene količine nosilnega naročniškega razmerja paketa Brezskrbni C. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka - Brezskrbni se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 12,95 EUR. Za paket Brezskrbni C in Druga številka – Brezskrbni, ter SIM 2 – Brezplačno, se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (30 GB), na vseh SIM karticah, hitrost prenosa podatkov omeji na 0 kb/s v smeri k uporabniku in 0 kb/s v smeri od uporabnika. Po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v državah območja EU (1 GB) se hitrost prenosa podatkov omeji na 0 kb/s v smeri k uporabniku in 0 kb/s v smeri od uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Količine veljajo v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Ponudba velja od 1. 9. 2016. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjena običajni uporabi storitve. Za več informacij o ponudbi in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Gripa

Njene simptome je opisal že Hipokrat

V sezoni pri nas vsak teden za gripo zboli v povprečju od 500 do 1000 ljudi. Glavni simptom, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih zelo redka. Gripa je silno neprijetna okužba, a sama po sebi večinoma ni nevarna.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Gripo povzroča red RNA-virusov iz družine Orthomyxoviridae. Virusi te družine zelo hitro mutirajo, zato se vsako leto ponavljajo novi sevi virusov. Gre za kapljično infekcijo, prenosljivo »po zraku« in z dotikom z okuženimi predmeti. Različni sevi virusov so med seboj različno virulentni, kar pomeni, da ni pri vseh enaka možnost okužbe, če pride posameznik v stik z virusom. Posamezni sevi praviloma niso enostavno prenosljivi med posameznimi vrstami, zato je na primer prenos različnih oblik ptičje gripe na ljudi redkost. Po drugi strani drži, da se večina sevov, ki delajo preglavice ljudem, razvije kot okužba živali, nato pa se v zelo slabih higienskih razmerah prenese na ljudi in zatem razširi. Domnevamo, da sta največja naravna rezervoarja virusov influence živina in ptiči na Kitajskem.

Lažjih oblik ni možno zanesljivo ločiti od okužb dihal

Najpogostejši simptomi gripe so mrzlica, vročina, boleče grlo, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, kašelj, oslabelost in splošno slabo počutje. Simptome gripe je prvi zanesljivo opisal že Hipokrat pred približno 2400 leti. Glavni simptom, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih zelo redka. Lažjih oblik gripe ni možno zanesljivo ločiti od okužb dihal, ki jih povzročajo drugi virusi. Tako imenovana »trebušna gripa« nima nobene povezave z virusi influence.

Španska, azijska in hongkonška

Občasno razširjenost gripe znotraj posameznih področij doseže takšne razsežnosti, da posamezne države razglasijo epidemijo gripe. Kadar se epidemija razširi po vsem svetu, govorimo o pandemiji. V prejšnjem stoletju so svet pretresle tri pandemije gripe, od katerih je nedvomno najbolj znana tako imenovana španska gripa, ki je v letih 1918–1920 terjala 40–100 milijonov žrtev po vsem svetu. Azijska gripa (1957–1958) in hongkonška gripa (1968–1969) sta vsaka zakrivili po približno en milijon smrtnih žrtev.

Grobe ocene o smrtnosti

V sezoni gripe pri nas po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) za to boleznijo vsak teden zboli v povprečju od 500 do 1000 ljudi. O tem, koliko ljudi zaradi gripe umre, natančnih podatkov nimamo, saj gre v glavnem za zaplete v smislu sekundarnih okužb (največkrat pljučnice), za katere pa vseeno ne moremo nedvomno zatrditi, da so posledica gripe. Številne ocene se gibljejo okrog številke 500 na leto, nekatere celo do 1000. Vsekakor ne malo. Epidemije gripe po svetu vsako leto še vedno povzročijo v povprečju približno pol milijona smrtnih žrtev, zato razmislek o preprečevanju in cepljenju nikakor ni odveč.

Najučinkovitejša zaščita: cepljenje

Najbolj razširjeno je trivalentno cepivo, ki je na voljo tudi pri nas in ščiti pred tremi najpogostejšimi sevi gripe iz pretekle sezone. Ker je možno, da epidemijo v novi sezoni povzroči sev, ki v preteklem letu ni delal težav, je seveda možno, da cepivo ni povsem učinkovito. A na srečo je pri virusih influence prisotno dovolj navzkrižne podobnosti, da cepivo večinoma vsaj deloma zaščiti tudi proti novemu sevu gripe. V praksi to pomeni, da bo posameznik sicer morda vseeno zbolel, a bo bolezen potekala v lažji obliki, krajši čas in z manj zapleti.

Cepljenje je enostavno, varno in učinkovito, saj v povprečju zagotavlja več kot 75-odstotno zaščito. Alergije na cepivo so izjemno redke, so pa nekoliko pogostejše lokalne reakcije v smislu rdečine, otekline in nekaj dni trajajoče bolečine na mestu cepljenja. Gre za prehodno, nenevarno nevšečnost. Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebej za starejše in tiste s kroničnimi boleznimi, ki so zaradi tega bolj podvrženi okužbam in zapletom.

Ob že prisotni okužbi so zdravila precej manj učinkovita. Glavna ovira je, da je zdravilo treba začeti jemati v 24 urah po prvih simptomih, ki pa so pri gripi povsem enaki tistim pri običajnem prehladu.

Od gripe do pljučnice

Gripa je silno neprijetna okužba – glavobol in bolečine v mišicah so lahko malodane neznosni –, a sama po sebi večinoma ni nevarna. Virus sam lahko sicer povzroča krvavitve in pljučni edem, vendar na srečo redko. Pogostejši in zelo nevaren zaplet je sekundarna bakterijska okužba, ki se najpogosteje pokaže kot pljučnica in je najpogostejši vzrok umrljivosti zaradi gripe. Zapleti zahtevajo dodatno ukrepanje in zdravniško oskrbo.

Stran od trgovskih središč!

Pomembni so ukrepi za zmanjševanje možnosti prenosa virusov. Med epidemijo gripe se je treba izogibati javnim prostorom, kjer se zadržuje večja množica ljudi (na primer trgo-

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

PULMOLOŠKA IN ALERGOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri pulmologu

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

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

vskim središčem). Pomembno je razkuževanje rok, že zboleli posamezniki pa najbolj pomagajo s tem, da si vestno pokrivajo usta med kašljem. Koristno je prezračevanje prostorov, kjer se ljudje zadržujejo.

Kdaj do zdravnika?

Glede na to, da posebno učinkovitih zdravil za zdravljenje gripe ne poznamo, sama gripa pravzaprav ni vzrok za obisk zdravnika. Potrebna sta počitek ter uživanje primernih količin tekočin (za sicer zdrave tri in več litrov na dan, tisti z boleznimi srca ali ledvic pa se morajo ravnati po že prej dobljenih navodilih zdravnika) in analgetikov. Med temi sta zagotovo najprimernejša paracetamol in acetilsalicilna kislina. Različne oblike gripe trajajo v povprečju od pet do sedem dni, nato se stanje izboljša. Utrujenost po preboleli gripi se lahko vleče tudi mesec dni. Zelen ali rjavkast izpljunek ob kašlju, vztrajno slabšanje simptomov ali težave z odvajanjem vode so za gripo neobičajni in so dober razlog za obisk zdravnika (v redni ambulanti, ne na urgenci). Nenadna hitra poslabšanja simptomov in zmedenost ter podobni hudi zapleti so vsekakor razlog za takojšen obisk zdravnika, sama visoka temperatura brez pridruženih simptomov pa ne.

Naj se cepim?

Cepljenje proti gripi je še posebno priporočljivo za starejše od 65 let in ljudi s težjimi kroničnimi boleznimi, saj je v obeh skupinah odpornost slabša in zato precej večja verjetnost resnih zapletov med morebitno okužbo z gripo. Precepljenost proti gripi zadnja leta prepričljivo pada. Leta 2014 je bilo po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje proti gripi cepljenih nekaj več kot 68.000 ljudi, v preteklem desetletju pa je ta številka dosegala skoraj 200.000. Slaba precepljenost prebivalstva povečuje tveganje tako za epidemijo kot tudi verjetnost za posameznika, da bo zbolel, saj je verjetneje, da bo med sezono prišel v stik z nekom, ki je okužen. Cepljenje je torej vsekakor priporočljivo.

Zunajbolnišnična pljučnica

Vsaka pljučnica je nevarna bolezen

V Evropi je pljučnica na prvem mestu med infektivnimi vzroki smrtnosti in predstavlja veliko ekonomsko breme. Ob trendu staranja populacije lahko pričakujemo, da se bosta incidenca pljučnice in z njo povezano ekonomsko breme v prihodnjih letih še povečevala.



doc. dr. Renato Eržen, dr. med.

Pogostost pljučnice je odvisna od spola, starosti in pridruženih kroničnih bolezni. Pogostejša je pri moških, starostnikih in bolnikih s pridruženimi boleznimi ter v različnih skupinah znaša od 0,8 do 10 zbolelih na 1000 prebivalcev na leto.

Tri kategorije

Pljučnice razdelimo na zunajbolnišnične pljučnice (ZBP), bolnišnične pljučnice in pljučnice pri zmanjšani imunski zmožnosti. ZBP je pljučnica, ki nastane v domačem ali drugem okolju izven bolnišnice ali do 48 ur po sprejemu v bolnišnico pri odraslih osebah z normalno imunsko zmožnostjo. Omenjena razdelitev omogoča hitro oceno ogroženosti bolnika, pomaga pri usmeritvi v ustrezne diagnostične preiskave in izbiri izkustvenega antibiotičnega zdravljenja. Kategoriji pljučnica pri bolnikih iz domov za ostarele in z zdravstveno oskrbo povezana pljučnica sodita med zunajbolnišnične pljučnice. Nekatere evropske raziskave so namreč dokazale, da je pogostnost na antibiotike odpornih povzročiteljev v teh dveh skupinah tako majhna, da tako kot zunajbolnišnične pljučnice ne zahteva prilagoditve antibiotičnega zdravljenja.



Ključni povzročitelji

Kljub tradicionalni mikrobiološki diagnostiki in novejšim molekularnim diagnostičnim metodam ostaja etiologija ZBP neprepoznana v približno 50 odstotkih. Najpogostejši povzročitelj ostaja S. pneumoniae, po pogostnosti mu sledijo atipične bakterije in respiratorni virusi. Pri bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) in starejših bolnikih s pridruženimi boleznimi pogosto izoliramo *H. influenzae* in *M. catarrhalis*. Okužbo z bakterijami iz družine *Enterobacteriaceae* in s *P. aeruginosa* naj-

GRIPA IN PREHLAD

UNIKATNA NOVOST

Trojna (po)moč za nos, žrelo in grlo

V zimskih in prehodnih mesecih nos, žrelo in grlo pogosto napadajo virusi gripe in prehlada.

Ko napadejo virusi, vzemite pravo orožje, da hitro končate bitko in zmagate!
Ob prvih znakih slabega počutja začnite jemati KalmCold.
Presenečeni boste nad učinkovitostjo preizkušene formulacije.

KalmCold s tremi preverjenimi rastlinskimi izvlečki blagodejno učinkuje na nos, žrelo in grlo. **KalmCold** je primeren za odrasle in otroke.

Na voljo v **lekarnah** in **www.naturamedica.si**
NaturaMedica, d. o. o., **info tel. 0356 300 22 in 040 214 620**





demo pri bolnikih s hudo strukturno okvaro pljuč oziroma z napredovalo obliko KOPB. Pogoste so tudi mešane okužbe, kjer pri istem bolniku izoliramo tako bakterije kot respiratorne viruse. Za pljučnico, ki jo povzročajo atipične bakterije, pogosteje zbolevajo mlajši.

Klinična slika je raznolika

Neredko je odvisna od starosti bolnika, splošnega zdravstvenega stanja in predvsem od pridruženih kroničnih bolezni. Bolniki lahko zbolijo nenadno z mrzlico, povišano telesno temperaturo, produktivnim kašljem z gnojnim izmečkom, oteženim dihanjem. Kadar vnetje zajame rebrno mreno, se pojavi plevritična bolečina, ki je značilno ostra, močne intenzitete, intenzivnejša pri globokem vdihu. Začetek pljučnice je na drugi strani lahko postopen, telesna temperatura ne nujno povišana, kašelj ne nujno produktiven. Zlasti pri starejših bolnikih je klinična slika zabrisana, od simptomov je prisotna le novonastala zmedenost. Zaradi pljučnice se lahko poslabšajo simptomi pridruženih kroničnih bolezni.

Rentgensko fotografiranje in odvzem krvi

Bolnikom, pri katerih sumimo, da so zboleli za pljučnico, moramo opraviti rentgensko fotografiranje prsnih organov v dveh projekcijah. Na rentgenski sliki je v primeru pljučnice vidno zasenčenje enega ali več pljučnih režnjev, ob prizadetosti plevre pa tudi plevralni izliv.

V laboratorijskih izvidih pogosto opažamo povišane vnetne parametre, visok CRP in levkocitozo s pomikom v levo. Včasih so prisotne elektrolitske motnje in morebitna zmanjšana funkcija jeter in ledvic.

Kdaj v bolnišnico

Klinična slika ZBP je lahko različno težka. Pri oceni intenzivnosti klinične slike nam pomagajo različni točkovni sistemi (CURB-65, PORT). Na osnovi intenzivnosti klinične slike ZBP se odločamo o mestu in načinu zdravljenja, o vrsti podpornega zdravljenja in predvsem o izkustveni izbiri antibiotika. Bolnike z lahko klinično sliko zdravimo ambulantno oziroma doma, tiste s srednje težko in predvsem težko klinično sliko hospitaliziramo.

Odvzem kužnin

Čeprav bolniku s pljučnico izkustveno predpišemo antibiotik, skušamo z odvzemom kužnin dokazati povzročitelja. Pri bolnikih s srednje težko in težko klinično sliko odvzamemo kri za hemokulturo. Kadar bolnik izkašljuje, kultiviramo izmeček na patogene bakterije. Ob posebnih epidemioloških in anamnestičnih podatkih odvzamemo kužnine za dokazovanje atipičnih povzročiteljev ZBP, in sicer izmeček ali bris žrela za dokazovanje atipičnih in virusnih povzročiteljev z metodo verižne reakcije s polimerazo (angl. Polymerase Chain Reaction – PCR) in urin za dokazovanje antigena bakterij *Legionella pneumophila* in *S. pneumoniae*.

Antibiotiki in podporno zdravljenje

V shemi zdravljenja ZBP so enako pomembni antibiotično zdravljenje in splošni ukrepi oziroma podporno zdravljenje. Bolniku s pljučnico antibiotik predpišemo izkustveno, preden poznamo izvide mikrobioloških preiskav. Antibiotično zdravljenje je različno za posamezne povzročitelje in posamezne okoliščine pljučnice. Pri predpisu antibiotika upoštevamo veljavna priporočila. V splošno zdravljenje sodi dovajanje kisika, nadomeščanje tekočine in elektrolitov, cirkulatorna podpora, analgetiki, fizioterapija, pa tudi zdravljenje pridruženih kroničnih bolezni.

Pozor!

Vsaka pljučnica je nevarna bolezen. Pri bolnikih, ki se zdravijo doma, je smrtnost 1–5-odstotna, prognoza se slabša s težo klinične slike, starostjo in pridruženimi kroničnimi boleznimi. V nekaterih skupinah bolnikov in v primeru okužbe z multirezistentnimi bakterijami znaša smrtnost celo več kot 20 odstotkov. Bolnikom, ki so preboleli ZBP in starejšim od 65 let, zato priporočamo vsakoletno cepljenje proti gripi in cepljenje s pnevmokoknim cepivom.

NOW®

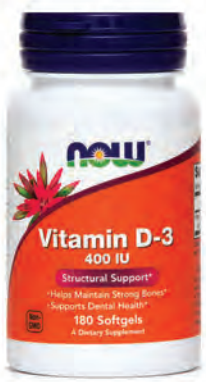
Ukrepajte pravočasno

Vitamin D-3,
10 µg oz. 400 IE, 180 kapsul

NOW Vitamin D-3 v obliki mehkih kapsul zagotavlja visoko absorbcijo.

Vitamin D:
- prispeva k ohranjanju **zdravih kosti in zob**,
- prispeva k **delovanju mišic**,
- prispeva k normalni **absorpciji kalcija** in fosforja,
- ima vlogo pri delitvi celic.

Na voljo tudi **NOW Vitamin D-3**, 25 µg oz. **1000 IE**, 180 kapsul.



Vitamin C, 1000 mg, 100 tablet

NOW Vitamin C-1000 vsebuje tudi šipek za sinergično delovanje.

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

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



HIŠA ZDRAVJA

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**



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

Farmacevt svetuje

Čas gripe in prehladov

Spoštovani,
takoj, ko se začnejo prvi hladnejši jesenski dnevi začnem kihati, kašljati, pojavi se prehlad in kaj kmalu tudi zbolim - vročina, boleče grlo ipd. Lepo prosim za nasvet, kako se lahko kar najbolje pripravim na zimo in okrepim svoje telo. Najlepša hvala za pomoč.
Lepo pozdravljeni, Tina

Odgovor:

Imunsko odpornost lahko izboljšamo s pomočjo zdravil rastlinskega izvora, ki vsebujejo ameriški slamnik. Ker spodbudijo delovanje imunskega sistema, zmanjšajo verjetnost okužbe oziroma omilijo in skrajšajo njen potek. V zimskem času primanjkuje z vitamini bogate sveže zelenjave in sadja, zato je priporočljiva uporaba multivitaminskih pripravkov. Za preprečevanje okužb je pomembno redno umivanje in razkuževanje rok, izogibanje širšim množicam in že okuženim ljudem. Verjetnost okužbe ob stiku z okuženo osebo zmanjšamo, če smo izpostavljeni krajši čas in če uporabljamo obrazno masko. Maske je treba redno menjavati, ker se njihova kapaciteta hitro zapolni. Za boljše delovanje imunskega sistema je priporočljiv zdrav način življenja, redna telovadba in gibanje na svežem zraku, zdrava prehrana in zadostna količina spanca.

Ko zbolimo, pa lahko z zdravili lajšamo posamezne simptome. Vročino in bolečine lajšamo s pomočjo zdravil, ki vsebujejo paracetamol, ibuprofen, naproksen ali s pomočjo kombiniranih protibolečinskih zdravil. Suh in dražeč kašelj umirimo z zdravili, ki vsebujejo butamirat ali z rastlinskimi sirupi, ki vsebujejo trpotec ali slez. Izkašljevanje lahko spodbudimo z zdravili, ki vsebujejo acetilcistein ali ambroksol in z rastlinskimi sirupi za izkašljevanje. Pršila in kapljice z oksimetazolinom ali ksilometazolinom zmanjšajo oteklino v nosu in omogočajo lažje dihanje.

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.



Okrepite svojo odpornost!

Ponudba prehranskih dopolnil pod blagovno znamko Lekarne Ljubljana je oblikovana tako, da je kar najbolj prilagojena željam in potrebam naših strank. V jesenskem času boste za krepitev odpornosti med izdelki Lekarne Ljubljana našli pravega zase.

Poskrbite za zdrav življenjski slog z ustrezno prehrano in dovolj gibanja na svežem zraku!

Za izboljšano delovanje imunskega sistema

Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni www.lekarna24ur.com.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

www.lekarnaljubljana.si

Terapija tecar (TR-T)

Nežno in učinkovito nad bolečino

Od ostalih oblik termoterapije, kot so ultrazvok, laserski in infrardeči žarki, se terapija tecar razlikuje predvsem v tem, da toplote tkivu ne dodaja »od zunaj«, temveč z aktivacijo ionov stimulira biološka tkiva in tako proizvaja energijo in toploto »od znotraj«.



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

Zaradi dveh različnih metod delovanja lahko zelo natančno določimo ciljno tkivo: kapacitivna metoda deluje na mehka tkiva (mišice, krvožilni, limfni sistem, kožo in podkožje), rezistivna metoda pa na tkiva z večjo odpornostjo (kosti, hrustanec, kite, ligamente, aponevroze, fascije in fibrozna tkiva). Obe metodi se med seboj dopolnjujeta, njun skupni cilj pa je stimulacija telesu lastnih fizioloških procesov celjenja.

Kdaj jo uporabimo

S terapijo tecar dosegamo zelo dobre rezultate pri zmanjševanju vnetja, akutnih in kroničnih edemov, mišično-skeletnih bolečin, pospešujemo krvni in limfni pretok ter regeneracijo tkiv. Indikacije za uporabo terapije tecar so zelo široke:

- mišične patologije (kontrakture, nategnjene, natrgane ali strgane mišice, udarnine in edemi);
- patologije v ramenskem sklepu (tendinitis, tenosinovitis, adhezivni kapsulitis);
- patologije v komolcu, zapestju in roki (epikondilitis, rizartroza, tendinitis, sindrom karpalnega kanala);
- patologije v kolčnem sklepu (burzitis, pubalgija);
- patologije v kolenskem sklepu (hondropatija, gonartroza, poškodbe ligamentov in hrustanca);
- patologije v gležnju in stopalu (težave po zlomih, zvin gležnja, plantarni fascitis, ahilarni tendinitis …);
- patologije v predelu hrbtenice (bolečina v križu, vratni hrbtenici …).



Kratica TECAR označuje »prenos energije s kapacitivno in rezistivno metodo« (Trasferimento Energetico Capacitivo e Resistivo, Capacitive and Resistive Energy Transfer), TR-T pa je kratica za »ciljno radiofrekvenčno terapijo« (Targeted Radiofrequency Therapy). Gre za prenos visokofrekvenčne elektromagnetne energije skozi telo do ciljnega tkiva, kjer povzroči pregrevanje.

Možne kombinacije

Zaradi toplotnih učinkov terapijo tecar zelo dobro kombiniramo z manualno terapijo in tako zmehčamo ter globinsko dreniramo mišično tkivo, z globinskim delovanjem na vezivna in kostna tkiva pa pospešujemo naravne presnovne procese, ki so zaradi poškodbe/vnetja upočasnjeni ali celo prekinjeni. Lahko jo uporabljamo tudi skupaj s pasivnim raztezanjem, kjer zaradi lokalne hipertermije dosežemo večji obseg giba in hitrejše sproščanje mišic, ob izometričnem mišičnem krčenju pa vplivamo na spodbujanje posameznih mišičnih vlaken.

Kakšen je občutek

Terapija tecar je zelo prijetna, ker daje ugoden občutek toplote in nima nobenih stranskih učinkov. Njena uporaba je omejena le pri ljudeh s srčnim spodbujevalnikom, nosečnicah in ljudeh, ki imajo moteno zaznavanje temperature. Ker deluje od znotraj, je njen učinek hitrejši kot pri drugih oblikah termoterapije. Običajno že s prvo terapijo dosežemo močan analgetični učinek, za dosego stabilnih, dolgoročnih rezultatov pa potrebujemo manj terapij v primerjavi z drugimi oblikami termoterapije.

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

FIZIOTERAPIJA

10 % nižja cena za pregled in terapije

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

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

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

* Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



- **Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje:** zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pektoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje



SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

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

www.srceinozilje.si

Ko malček zboli

Vrtčevske bolezni

Številne mamice tarnajo, da so v mesecih od začetka obiskovanja vrtca svojega malčka nenehno na bolniški. Kot vsaka velika sprememba v utečenem življenju in navadah tudi vstop v vrtec za otroka pomeni stres. Tak stres lahko oslabi imunski sistem.



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



Če k temu prištejemo še dejstvo, da pridejo prvič v stik s številnimi mikrobi, ki jih njihov (za povrhu še nezrel) imunski sistem ne pozna, je edina logična posledica, da zbolijo. Velikokrat. Šele z zorenjem imunskega sistema se tudi bolezni umirijo.

Od osem do deset prehladov na leto

Katere pa so najpogostejše »vrtčevske« bolezni? Prav gotovo so to razna prehladna obolenja – teh vsak otrok na leto preboli od osem do deset. Tipična slika je smrkanje, lahko tudi kašljanje, saj gre za blago okužbo zgornjih dihal. Prenaša se zelo hitro, saj otrokom kar naprej teče iz noska … Če se tem težavam ne pridružijo vročina, driska, bruhanje ali kaj drugega, se prehlad pozdravi in mine sam. Seveda moramo v času prehlada na otroka še posebej paziti – ga primerno obleči (primerno pomeni tudi ne preveč … mamice, ne oblačite otroka, ker vas zebe), mu ponuditi dovolj tekočine, zdravo prehrano, če ocenite, da mu počutje dopušča, pa tudi gibanje na svežem zraku. Brez pretiravanja, seveda.

Rotavirus

V vrtcih se pogosto in zelo hitro razširijo tudi bolezni oziroma okužbe prebavil, denimo rotavirusna okužba. Ta je res zelo zoprna, saj lahko zaradi pogostega in obilnega odvajanja tekočega blata in bruhanja pri majhnem otroku hitro pride do dehidracije, ki zahteva bolnišnično oskrbo. Na voljo je cepljenje za dojenčke od šestega tedna dalje, ki je pripo-

Vsi izdelki Sambucol so brez glutena, umetnih barvil in arom.

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol®, izvleček jagod črnega bezga, je bogat s flavonoidi – potencialnimi antioksidanti.
Poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA

ORIGINAL, izvleček jagod črnega bezga

SIRUP ZA OTROKE, z dodanim vitaminom C, od 1. leta naprej

IMMUNO FORTE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C in cinkom

EXTRA DEFENCE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C, cinkom, vitamini in minerali

IMMUNO FORTE PASTILE, z dodanim medom, vitaminom C in cinkom

IMMUNO FORTE, v kapsulah z dodanim vitaminom C in cinkom, brez dodanega sladkorja

Pridružite se nam na facebook.com/SambucolSlovenija

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

KLINIČNO PRESKUŠENO - VIROLOŠKO PRESKUŠENO

Nagradno vprašanje TEMA MESECA:

Kako imenujemo akutno okužbo pljuč, ki nastane v domačem ali drugem okolju zunaj bolnišnice?

a. KOPB
b. zunajbolnišnična pljučnica
c. astma

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 30. novembra 2016, na naslov Doktor revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Asistence Doktor 24. V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

Izžrebanec vprašanja Doktor 30, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Vili NOVAK, Prušnikova, Maribor

Nagradno vprašanje TEMA MESECA

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.
Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Asistenco Doktor 24.*
***Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.**

ročljivo za vse, predvsem pa za otroke, ki bodo vključeni v kolektivno varstvo, oziroma za dojenčke, ki imajo bratca ali sestrico, ki tako varstvo obiskuje (ker bodo vse okužbe iz vrtca gotovo delili tudi z mlajšimi sorojenci).

Norice, peta, šesta, škrlatinka ...

In potem seveda sledi cela vrsta ne le otroških nalezljivih bolezni, ki se v vrtcih pojavijo prej ali slej – norice, peta in šesta bolezen, škrlatinka, gripa, bolezen rok, nog in ust … O teh sem pisala v prejšnjih izdajah – če jih še imate, preberite.

Gliste

Tudi gliste se rade pojavijo v vrtčevskih kolektivih, pa tudi v šolah. Gre za parazitsko okužbo prebavil, ki je zelo nadležna in se hitro prenaša prek umazanih rok, brisač, posteljnine … Zdravljenje poteka z zdravili, ponavadi pa je treba zdraviti celotno družino (iz istega gospodinjstva).

Uši

Prav tako nadležna in srbeča nadloga so uši. Tudi te se zelo rade pojavijo, zadržujejo in razširijo v vrtcih in šolah. Zdravljenje poteka s posebnimi šamponi in fizičnim odstranjevanjem z las. Morda bo tukaj prišel prav nasvet, ki mi ga je dal moj frizer (hvala, Mare!): uši menda ne marajo polakiranih las! Ko so se uši pojavile v vrtcu, kamor hodi moja starejša hči, sem ji na lase dejansko nanesla čisto malo laka za lase. Uši ni dobila. Ali bi jih brez tega ukrepa prinesla domov ali ne, ne bom nikoli vedela. Strokovnih argumentov za to nimam in je to moje osebno in ne zdravniško mnenje in izkušnja. Seveda velja tudi pri tem uporabljati zdravo pamet.

Svež zrak, vitamini, tekočina in – ljubezen!

Kot zdravnica pa vam svetujem, da otroku omogočite čim več gibanja na svežem zraku, mu ponudite dovolj sadja in zelenjave ter ostale zdrave hrane (kakšen bombon sem in tja pa tudi ni greh), pije naj dovolj tekočine (po možnosti nesladkane), predvsem pa ga imejte radi in z njim preživite kakovosten čas. Notranje zadovoljstvo in sreča sta namreč najboljša podpora za imunski sistem – tudi vaš.



Echinaforce®
tablete z okusom pomaranče

- ✓ Echinaforce® poveča imunsko odpornost
- ✓ Otrok je redkeje prehlajen in lažje preboli prehlad
- ✓ Za otroke od 4. leta starosti dalje

Tablete Echinaforce®, z okusom pomaranče, so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si • www.avogel.si

Rezultati slovenskega projekta Moje mleko

Zdrava prehrana (bodoče) mamice je dediščina otroku za vse življenje

Nacionalnih podatkov o prehranskem vnosu nosečnic in doječih mater, predvsem iz srednje Evrope, je malo, tudi v Sloveniji. Klinična raziskava Moje mleko je pokazala, da prehranski vnosi slovenskih nosečnic in doječih mamic niso skladni z veljavnimi prehranskimi priporočili. Prehranski vnos ni bil optimalen pri kar 25 odstotkih prostovoljk med nosečnostjo in kar 41 odstotkih prostovoljk med dojenjem.



Asist. dr. Evgen Benedik,
univ. dipl. inž. živ. tehnol.,
Pediatrična klinika,
UKC Ljubljana

Zdrava prehrana in zdrav življenjski slog v času pred nosečnostjo (za žensko in moškega), med nosečnostjo in dojenjem ter v času prvih dveh let otrokovega življenja sta pomembna dejavnika za doseganje optimalnega zdravja otroka skozi vse življenje. Zdrava prehrana vpliva ne le na zdravje dojenčka in otroka, temveč seže njen vpliv vse v odraslo dobo (zmanjšanje tveganja za razvoj prekomerne telesne mase, diabetesa, alergij, povišanega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja ter presnovnih bolezni) in celo v naslednjo generacijo potomcev, kar imenujemo presnovno oziroma prehransko programiranje.

Prehranski prekrški pri nosečnicah niso redkost

Jasno je, da se potrebe po vitaminih, mineralih in elementih v sledovih med nosečnostjo in dojenjem bistveno povečajo, celo v večjem obsegu kot potrebe po energiji. Zato ni dovolj le uživati več hrane, ampak zlasti hranilno bogato hrano. Hranilno bogata živila so tista, ki na enoto energije vsebujejo veliko hranil, denimo zelenjava, sadje in polnozrnati izdelki. Hranilno revna živila pa so tista, ki vsebujejo veliko maščob oziroma sladkorjev in malo hranil, denimo pijače z dodanim sladkorjem, sladkarije, pecivo in ocvrta živila. V prehrani sicer niso potrebna, a so dovoljena, ker jih imajo nosečnice rade.

Preverjanje neustreznosti

S tega vidika so že leta 2007 izšla poenotena priporočila evropske komisije in Mednarodnega društva za proučevanje maščobnih kislin in maščob, ki svetujejo, da se že v času nosečnosti, najbolje v prvem trimesečju, preverijo morebitne neustreznosti v prehrani. Nosečnicam, pri katerih bi ugotovili odstopanja od priporočil, naj bi zagotovili individualno prehransko svetovanje pri dietetiku v času nosečnosti in v času dojenja. S tem ukrepom bi močno izboljšali zavedanje, kaj pravzaprav je zdrava prehrana, še pomembneje pa je, da bi otroke (vsaj delno) obvarovali pred krutimi posledicami modernih civilizacijskih bolezni.

Raziskava Moje mleko

Študija Vloga materinega mleka v razvoju črevesne mikrobiote dojenčka ali krajše Moje mleko je potekala od decembra 2010 do ok-

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA

10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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

tobra 2012 v treh geografskih regijah Slovenije: osrednjeslovenski, primorski in štajerski. Vključili smo 294 zdravih nosečnic, od tega je v kliničnem delu študije, ki je podrobneje predstavljena na strani **www.moje-mleko.si**, sodelovalo 174 prostovoljk. V celoti je vse načrtovane aktivnosti končalo 152 prostovoljk. Študija je bila izvedena anonimno, vsaka prostovoljka je s prijavo pridobila svojo šifro, pod katero je bila vodena.

Metoda prehranskega dnevnika

Podatke smo pridobivali s pomočjo metode štiridnevnega tehtanega prehranskega dnevnika, in sicer dvakrat, med nosečnostjo (od 27. do 37. tedna) ter med dojenjem (od 4. do 5. tedna po porodu). Prehranski dnevnik so ženske vodile en dan ob koncu tedna, v nedeljo in tri zaporedne dni v tednu – ponedeljek, torek, sreda. Natančno so tehtale ali beležile vso hrano in pijačo, preden so jo zaužile; stehtati in opisati je bilo treba tudi morebitne ostanke hrane. Beležile so tudi uživanje prehranskih dopolnil, ki pa jih nismo upoštevali pri analizi prehranskega dnevnika, saj vsa prehranska dopolnila do dneva, ko smo opravili analize prehranskega dnevnika, še niso bila vključena v spletno aplikacijo odprta platforma za klinično prehrano (www.opkp.si). Analiza prehranskega dnevnika bi bila tako nepopolna. Če prostovoljki ni uspelo stehtati hrane in pijače, je bila dovoljena uporaba domačih mer oziroma gospodinjskih enot (kozarec, skodelica, zajemalka, jedilna žlica, čajna žlička, ščepec, kos kruha in podobno). Prostovoljkam nismo pripravili predavanja o zdravi prehrani, nasprotno, opozorili smo jih, naj med vodenjem prehranskega dnevnika ne spreminjajo svojih prehranskih navad, saj je bil namen ugotoviti dejansko stanje njihove prehrane.

Spodbudni rezultati

Razmerje med vnosom glavnih makrohranil (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine) se je izkazalo za ustrezno. Prav tako je ustrezen vnos holesterola, saj ne presega zgornje dopustne meje. Vključene prostovoljke so zaužile tudi dovolj tekočine. Zaželeno je poseganje po navadni ali mineralni vodi ali nesladkanih čajih, ne pa po sokovih in gaziranih pijačah, ki pa so pri slovenskih nosečnicah in doječih materah žal pogosto na jedilniku.

In pomanjkljivosti?

Ugotovili smo, da je vnos **natrija (soli)** previsok. Visok vnos natrija pri slovenskih nosečnicah in doječih materah kaže na visok vnos soli v prehrani, kar je povezano z visokim krvnim tlakom, ki ima neugoden vpliv na plod in na otroka tudi pozneje v življenju. Dokazano je, da imajo otroci mater, ki so s prehrano zaužile velike količine soli, povečano tveganje za težave z razvojem in funkcijo ledvic ter uravnavanjem krvnega tlaka.

Prav tako slovenske nosečnice in doječe matere zaužijejo **preveč alkohola**. Uživanje alkohola med nosečnostjo je odsvetovano, med dojenjem pa sicer dovoljeno, a v majhnih količinah in samo ob posebnih priložnostih.

Zabeležili smo prenizek vnos enkrat nenasičenih in večkrat nenasičenih maščobnih kislin (predvsem maščobne kisline DHK). **Omega 3 maščobne kisline**, med katere sodi tudi DHK, ki jih najdemo predvsem v malih mastnih morskih ribah, ribjem ali krilovem olju, imajo izjemno pomembno funkcijo pri razvoju možganov, živčnega sistema in očesne mrežnice pri plodu.

Zabeležili smo tudi prenizek vnos nekaterih vitaminov in mineralov. Med nosečnostjo in med dojenjem so potrebe po **folni kislini** povečane, predvsem zaradi normalnih fizioloških sprememb organizma pri materi in optimalnega razvoja ter rasti ploda oziroma novorojenčka. Zato folno kislino svetujejo uživati v obliki prehranskih dopolnil vsaj štiri mesece pred spočetjem in uživanje nadaljevati med prvo tretjino nosečnosti.

Pomanjkanje **vitamina D** v času nosečnosti in dojenja povezujemo z neželenimi zdravstvenimi posledicami pri nosečnici in doječi materi ter plodu oziroma otroku, predvsem s pojavom zgodnje osteoporoze pri odraslih in rahitisa pri otrocih, zato svetujemo uporabo prehranskih dopolnil z vitaminom D za odrasle v jesensko-zimsko-spomladanskem času, v poletnih mesecih pa že 15-minutna izpostavitev dopoldanskemu ali popoldanskemu soncu popolnoma zadostuje.

Fluorid, ki ga je raziskava izpostavila v smislu pomanjkljivega vnosa, je hranilo, ki ima pomembno vlogo pri preprečevanju nastajanja zobnega kariesa. Zaradi povečanega izločanja **joda** s sečem se potrebe po jodu med nosečnostjo in dojenjem povečajo. Najboljši vir joda je jodirana sol. Kemijska lastnost joda je, da na sobni temperaturi sublimira, kar pomeni, da če uporabljamo sol denimo pri peki kruha ali kuhanju goveje juhe, bo ves jod sublimiral, še preden bo jed pripravljena. Da se izognemo pretirani uporabi soli, svetujemo, da jedi solite, tik preden jih zaužijete.

Tudi vnos **prehranske vlaknine** je bil prenizek, in to tako med nosečnostjo kot tudi med dojenjem. To je po vsej verjetnosti povezano s splošnim prepričanjem slovenskih doječih mater, da sveža zelenjava in sadje dojenčkom povzročata trebušne krče (kolike), kar pa ni znanstveno dokazano.



KOMPRESA ZA DOJEČE MAMICE

❄ Hladen obkladek oživi krvne žile, zmanjšuje pretok mleka skozi mlečne kanalčke in pomaga pri lajšanju bolečin ob že razvitem vnetju mlečne žleze (mastitisu).

❄ Topel obkladek pospešuje prekrvitev v prsih in širi mlečne kanalčke ter s tem stimulira pretok mleka.

ZA NARAVNO LAJŠANJE BOLEČIN PRI DOJENJU

Enostaven, priročen in učinkovit gel, ki ga po potrebi ohladite v hladilniku ali ogrejete v vroči vodi. Kompresa ColdHot je namenjena večkratni uporabi, je biorazgradljiva, s priloženo pralno bombažno vrečko.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na spletni strani www.iris.si.

Naročilo lahko pošljete na naslov narocilo@iris.si. Za več informacij nas pokličite na telefon 01/200 66 50.

Matija Urh, dr. med.
specialist ginekologije in porodništva



Ginekološka vnetja

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si

Pozdravljeni!

Moja težava so zelo pogosta ginekološka vnetja. Neprijeten izcedek in vonj včasih spremlja še bolj neprijetna srbečica, ne pa vedno. Kako ločim na primer glivice od kakšnega drugega bolezenskega stanja v nožnici? Kdaj moram h ginekologu in kdaj si lahko pomagam sama? Kaj svetujete za samopomoč, če so krivec za težave bakterije, in kaj, če so glivice? Naj povem, da sem dvakrat rodila, trenutno jemljem kontracepcijske tabletke, stara sem 35 let in sem sicer dobrega zdravja.

Petra, Kranj

Spoštovani!

Ginekološka vnetja so ena najpogostejših vnetij pri ženski v rodni dobi. Ženska ima lahko normalen (fiziološki) izcedek, ki je bele barve in nima vonja. V času ovulacije lahko opazi prozoren vlečljiv izcedek, ki je podoben jajčnemu beljaku. To so normalni izcedki, ki ne povzročajo težav in ne potrebujejo zdravljenja. V nožnici najdemo zaščitne mlečnokislinske bakterije, ki dajejo nožnici tudi ustrezno kislost (pH).

Če se razmere v nožnici spremenijo, na primer ob padcu odpornosti organizma in pri jemanju nekaterih antibiotikov, se lahko razvijejo glivice. Glivice so najpogostejši vzrok vnetja. Če se glivice razrastejo v zadostni količini, povzročajo težave, ki se kažejo s srbečim ali pekočim občutkom. Spolovilo postane pordelo. Značilen glivični izcedek je bel, lahko tekoč, grudast kot skuta in brez vonja. Glivice niso nevarne, niso spolno prenosljive in ne vplivajo na plodnost. Izcedke lahko povzročajo tudi bakterije in paraziti. Taki izcedki so rumene ali zelene barve, lahko so penasti, z neprijetnim vonjem. Neredko povzročajo pekoč ali srbeč občutek.

Pri reševanju tovrstnih težav poskusite najprej z vsemi preventivnimi ukrepi. Zamenjajte higiensko milo, nožnico si občasno sperite s kamilicami ali mlačno vodo, uporabljajte bombažno perilo, predloge iz naravnih materialov. V lekarni si kupite preparate, ki vzdržujejo mlečnokislinske bakterije v nožnici. Šele nato poskusite z zdravili (vaginaletami), ki jih v lekarni dobite brez recepta. V primeru, da se vam vnetja kljub samozdravljenju pogosto ponavljajo, bo najbolje, da obiščete izbranega ginekologa. Predpisal vam bo ustrezno zdravilo.

Multi-Gyn®

Naravno preprečevanje in odpravljanje vaginalnih težav



Zakaj je negovanje nožnice z izpiranjem tako zelo pomembno?

Sposobnost organizma, da se sam čisti, je odvisna od anatomije posameznice. Predel okrog materničnega vratu, kjer se nožnica konča, imenujemo forniks ali obok nožnice.
Ločimo sprednji, zadnji in dva stranska oboka nožnice. Tam se zbirajo izločki in odpadle celice nožnice, ki ustvarijo ugodno okolje za razvoj neželenih patogenih bakterij.
Izpiranje nožnice odstrani izločke, ki se nabirajo ob materničnem vratu v obokih nožnice. Negovanje nožnice z izpiranjem je izjemno pomembno za ohranjanje zdravega vaginalnega okolja.
Izpiranje prav tako odpravi akutni težavi, kot sta zaudarjanje in srbečica, ki ju povzročajo mikroorganizmi. Izpiranje namreč fizično odstrani znaten delež mikroorganizmov.

Multi-Gyn Vaginal Douche (prha)
je uporabnicam prijazen, popolnoma varen in ergonomsko oblikovan izdelek, registriran kot medicinski pripomoček. Za varnost je zlasti pomembno, da med izpiranjem v nožnici ne nastaja pritisk.

Multi-Gyn Vaginal Douche (prha) se uporablja za izpiranje v kombinaciji z Multi-Gyn šumečo tabletko, ki jo raztopite v mlačni vodi, s katero ste napolnili plastenko.

Multi-Gyn Vaginal Douche + Multi-Gyn Tabletke
- **Preprečujejo vaginalno infekcijo.**
- **Odpravijo neprijeten vaginalni izcedek.**
- **Spodbujajo rast laktobacilov.**

Za učinkovito preprečevanje in odpravljanje vaginalnih težav takoj po izpiranju nožnice uporabite naravni proizvod Multi-Gyn Actigel ali Multi-Gyn FloraPlus.

Proizvodi so dosegljivi v lekarnah, spletnih lekarnah in specializiranih prodajalnah (Sanolabor).

Brezplačni vzorci Multi-Gyn Actigela in FloraPlusa: 041 435 556 • gordo.doo@triera.net
Več informacij: www.multi-gyn.si in MultiGyn Slovenija

Uvoznik: GORDO d.o.o., Maribor
Proizvaja: BIOCLIN, Nizozemska

Lyprinol®

ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Jamčimo za resničnost izjav



Sporočila bi vam rada, da je jemanje Lyprinola® meni življenje olajšalo. Bolečine so se zmanjšale, sklepi so bolj gibljivi, drugih tablet proti bolečinam mi ni potrebno več jemati. V upanju, da nam bo Lyprinol® vedno na voljo, vas lepo pozdravljam.

M.S., Tišina

Pohvala Panakeji za tako uspešen izdelek LYPRINOL®. Podpisani uporabnik se res zelo dobro počutim po jemanju Lyprinola®. Za bolečine v kolenih in sklepih sem prej jemal razna zdravila in kreme, a mi niso nič pomagale. Po rednem jemanju Lyprinola® se kar za 80% boljše počutim. Zato svetujem vsakemu, ki ima težave v kolenih in sklepih, da si kupi Lyprinol, ker zares pomaga.



Branko T., Šmartno



Lyprinol® kapsule jemljem že štiri leta. Prste sem imela otečene, členke odebeljene in boleče na dotik. Neprijetne bolečine so se pojavile, če sem imela roke v mrzli vodi ali ob spremembi vremena. V začetku sem jemala štiri kapsule na dan. Prvi učinki so se pojavili šele po nekaj tednih. Bolečine so bile manjše in tudi členki niso bili več tako odebeljeni.Sedaj se bolečine pojavijo poredko in členki na rokah mi ne otekajo več. Gibljivost prstov je veliko boljša. Še vedno jemljem po dve kapsuli na dan. Vsem, ki imajo take težave, priporočam, da jemljete Lyprinol®, saj je življenje z njim lažje in bolj produktivno.

M.O., Dol pri Ljubljani

Slike so simbolične.

- **Zmagovita kombinacija**
  30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- **Za dietetsko uravnavanje revmatskih obolenj sklepov.**
- Brez stranskih učinkov, popolnoma naravno.



Preberite MNENJA UPORABNIKOV www.lyprinol.si

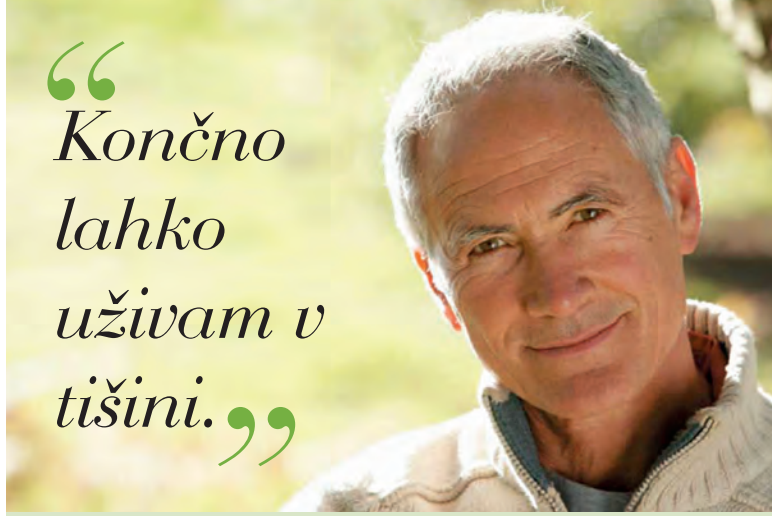
ZDRAVJE NIMA CENE, IZBERITE NAJBOLJŠE.

www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana



„Končno lahko uživam v tišini."

MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

Leon, 59 let, tiskar: v tiskarni ni vedno nosil zaščitnih slušalk, zato zdaj čuti posledice. S prehranskim dopolnilom **Tone™** *je našel rešitev.*

S prehranskim dopolnilom Tone™ je življenje spet normalno.

»Težave s sluhom so se prvič pojavile pred petimi leti. Nenehni hrup v ušesih, kot sta zvonjenje, šumenje, je postajal čedalje bolj moteč. Pogovorom sem težko sledil. Zaradi tega sem raje ostajal doma, kar me je zelo žalostilo, saj sem po naravi precej družaben.
Žena mi je po priporočilu farmacevta kupila prehransko dopolnilo **Tone™**. *Začel sem ga redno jemati.«*



Blagodejni vpliv rastlinskih izvlečkov ajde, hmelja, borovnic, galganta, vitamina B3 in mineralov na mikrocirkulacijo v ušesih.

Kmalu sem občutil izboljšanje.

»Še preden sem porabil celo škatlico, se je nekaj začelo dogajati. Hrup v ušesih je postajal nekoliko manj moteč.
Po treh mesecih jemanja prehranskega dopolnila **Tone™** *pa sem začutil veliko spremembo. Končno sem ponovno »slišal« tišino. Zdaj sem hvaležen za vsako minuto v tišini. Hvala,* **Tone™**.*«*

Dejstva o prehranskem dopolnilu Tone™

Starostne težave s sluhom niso bolezensko stanje. Obstajajo načini, s katerimi vaš sluh lahko ostane vitalen še dolgo v pozna leta.



tone™

edino prehransko dopolnilo za sluh

www.panakea.net/new_n ordic/tone

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

Asistenca Doktor 24

Še nikoli tako ugodno, hitro, udobno in učinkovito!

Potrebe, želje in zdravstveno stanje ljudi se zelo razlikujejo. Ker trenutno morda nimate zdravstvenih težav, ne želite plačevati mesečnih prispevkov samo »za vsak primer«, če se zgodi. Želite pa občutek varnosti. Zato imate zdaj za manj kot petino cene na voljo storitev, ki vam je na voljo takoj, ko jo potrebujete.

Nov paket! Asistenca Doktor 24 - 24 ur zdravniška linija

Zdravstvene storitve Asistenca Doktor 24 že od 5 € mesečno. V tem znesku imate vključeno **24/7 svetovanje zdravnika po telefonu**, pregled pri specialistu takoj. **5 eur mesečno** boste plačevali vse do opravljenega prvega pregleda ali obiska zdravnika. Redna cena za vaš izbrani paket SPECIALIST + OBISK bo veljala naslednji mesec po prvem opravljenem pregledu.

Kaj to pomeni

Namesto že tako ugodne cene 29,75 € boste zdaj plačevali samo 5 € mesečno.

Kaj dobim

Prejeli boste kartico Prve zdravstvene asistence, s katero boste lahko **takoj** dostopali do storitev, ki jih ponujamo: **pregledi** pri zdravnikih specialistih, hitro, brez napotnice, 24/7 zdravniški nasveti in **obiski** na domu, brez doplačil in drugih ugodnosti.

V znesku 5 € mesečno imate že takoj vključeno svetovanje zdravnika po telefonu.

- Kadarkoli (24/7 – vsak dan, cel dan)
- Kjerkoli (doma, na dopustu, obisku, v službi, izletu …)
- Kdorkoli (vi in vaša ožja družina)

Kdaj mi storitev pripada

S podpisom nove pogodbe s PZA takoj dobite pravico do svetovanja zdravnika 24/7.

Na brezplačen pregled pri specialistu ali obisk zdravnika na domu se boste lahko naročili takoj, ko boste to potrebovali, polni znesek mesečnega prispevka pa boste začeli plačevati šele mesec kasneje.

Koliko me to stane

Neomejeno število posvetov je vključeno v mesečni znesek 5 €, ki ga boste plačevali vse do takrat, ko boste opravili prvi brezplačni pregled pri specialistu ali obisk zdravnika na svojem domu.

Do prvega pregleda pri nas, ali obiska zdravnika na vašem domu, ki ga boste imeli seveda brezplačno, velja cena 5 € mesečno. Polno ceno, to je od 24,08 – 29,75 €/ mesec, boste začeli plačevati šele v mesecu po prvem brezplačnem pregledu.

Kako se preprosto vključim in zagotovim storitve takoj

Pridružite se zadovoljnim uporabnikom zdravstvenih storitev Asistenca Doktor 24, pošljite izpolnjeno priloženo **PRISTOPNICO**. Lahko pristopite tudi preko spletne strani **www.doktor24.si** ali pokličete za ponudbo na **0820 08240**.

Ugodnost za bralce revije Doktor 24

Do 80 % nižja cena! Pridružite se Asistenci Doktor 24 s priloženo PRISTOPNICO čim prej, saj boste do 31. decembra 2016 namesto 29,75 € plačali samo 5 € mesečno. Ne glede na izbrani paket.

Kateri paket zdravstvenih storitev Asistenca Doktor 24 je primeren zame?

Vsak, ker želite ohranjati zdravje in razmišljati preventivno, morda poskrbeti za svoje bližnje.

Izbirate lahko med

- SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA (od 26 € do 29,75 €)
- SPECIALIST (od 24 € do 26,75 €)
- 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA (5 €)

5 eur mesečno do 31.12.2016* tudi za poln paket Asistenca Doktor 24 – Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija!

Kako si zagotovim 80 % nižjo ceno za poln paket do konca leta 2016?

Čim prej nam pošljite izpolnjeno **PRISTOPNICO** in si s tem zagotovite nižjo ceno za storitve Asistenca Doktor 24, saj boste do 31. decembra 2016 ne glede na izbrani paket plačali enotno ceno 5 € mesečno. V tem času lahko že uporabljate vse storitve izbranega paketa, s plačilom polne cene paketa pa začnete januarja 2017.

Enotna cena 5 € mesečno do 31. decembra 2016 velja samo ob sklenitvi nove pogodbe s PZA, s spodnjo pristopnico ali preko spletne strani z **obvezno navedbo vira** revija Doktor 24.

Ker bolezen ne izbira ne starosti, ne spola, ne časa!

Doktor 24
ASISTENCA

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

Za več informacij in naročanje pokličite
0820 08240
www.doktor24.si

Stopite iz vrste, mi smo tu samo za vas!

Asistenca Doktor 24, s katero so vam lahko takoj na voljo:

- Pregledi pri zdravnikih specialistih
- Hitro
- Brez napotnice
- 24/7 zdravniški nasveti
- Obiski na domu
- Brez doplačil
- Brez omejitev (starost ali zdravstveno stanje)
- In druge ugodnosti.

Od 5€!

V znesku 5 € mesečno imate že takoj vključeno svetovanje zdravnika po telefonu.

- Kadarkoli (24/7 – vsak dan, cel dan)
- Kjerkoli (doma, na dopustu, obisku, v službi, izletu …)
- Kdorkoli (vi in vaša ožja družina)

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!

Doktor 24
ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA
☐ SPECIALIST
☐ 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA

☑ Pristopam k programu **Asistenca Doktor 24**

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNICO in jo pošljite na naš naslov.
Ugodnost! Do 31.12.2016 enotna cena 5 € mesečno, ne glede na izbiro paketa!*
***Velja samo s to PRISTOPNICO ali navedbo vira revija Doktor 24 in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31.12.2016.**

Podpisani pristopam k programu »Asistenca Doktor 24« in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje PZA d.o.o., objavljene na www.doktor24.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev.
S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s PZA d.o.o.

PZA, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

Več informacij o pristopu in storitvah Asistence Doktor 24 na 0820 08240 in na www.doktor24.si

Rak prostate

Po 50. letu redno na pregled

Rak prostate je zelo pogosta bolezen. S starostjo se pojavlja pogosteje. Uspeh zdravljenja je odvisen od zgodnjega odkritja, zato svetujemo moškim, ki so starejši od petdeset let (po nekaterih smernicah od štirideset let), enkrat na leto preventivni pregled prostate.



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



November ali movember je mesec, v katerem si moški množično puščajo brke in na ta način poskušajo osveščati o moških zdravstvenih težavah, predvsem raku prostate in testisov.

Rak prostate je postal v zadnjih letih najpogostejši rak pri moških tudi v Sloveniji. Po številu obolelih na leto je prehitel tako kožnega raka kot raka na črevesju. S starostjo se odstotek obolelih občutno povečuje. K sreči bolezen v začetni fazi ni agresivna in je v večini primerov ozdravljiva. V napredovali fazi, ko se razširi na druge organe, pa jo lahko z novimi zdravili precej upočasnimo. Bolezen v začetni fazi praviloma ne povzroča simptomov, zato je preventiva še toliko bolj pomembna.

Znaki, na katere moramo biti pozorni

Klinični simptomi oziroma bolezenski znaki so v veliki meri pogojeni z anatomskim položajem prostate. Že njeno ime podmehurnica ali obsečnica govori, da leži tik pod mehurjem in da obkroža začetni del sečni-

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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled pri urologu + PSA

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

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

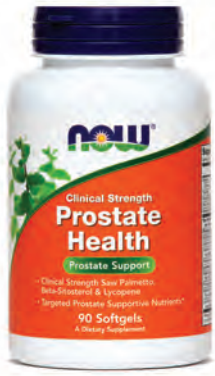
NOW®
NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA ZA IZVRSTNO POČUTJE
Sestava, ki prepriča
Zdravje prostate, 90 kapsul

Vsebuje širok spekter aktivnih učinkovin:
olje **bučnih semen**, izvleček iz: jagod **palmeto**, **koprive**, **kurkume**, zelenega čaja, granatnega jabolka, paradižnika (likopen), lignanov iz semen navadnega lana in naravni **trans-resveratrol** ter vitamin **D3**, **cink** in **selen**.

Lignani lahko podpirajo zdravo prostato pri starajočih se moških, spodbujajo zdravje srca in poskrbijo za aktivno **regulacijo hormonov**.

Selen ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, delovanju ščitnice, zaščiti celic pred oksidativnim stresom in pri nastajanju semenčic.

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida, kognitivnih funkcijah, sintezi DNK ter **plodnosti in razmnoževanju.**



HIŠA ZDRAVJA
Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.**
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

ce. Zaradi bolezenskih sprememb v prostati nastopijo težave pri uriniranju. Simptomi so različni. Pogosto odvajanje vode, potreba, da gremo takoj na vodo, ko začutimo (urgenca), večkratno vstajanje ponoči (nokturija), slabši curek, ki se prekinja, nepopolna izpraznitev mehurja – vse to so tipični simptomi spodnjih sečil, ki nas lahko opozarjajo na raka na prostati. Redkeje se pojavi vnetje sečil, krvava voda in kamni v sečnem mehurju.

Dednost, vnetja, hormoni, prehrana ...

Vzrok nastanka raka na prostati ni jasen. Ugotovili smo sicer nekaj dejavnikov tveganja, ki bi lahko vplivali na višji odstotek pojavnosti raka na prostati. Mednje sodijo dedni dejavniki (moški, pri katerih je v družini več moških imelo raka prostate, imajo večjo možnost, da tudi sami zbolijo), vnetja, spolno življenje, hormonalni dejavniki, prehrana z več nasičenimi maščobnimi kislinami, rasa …

Kaj lahko pričakujete pri urologu

Osnovna preiskava, ki jo morate opraviti pred pregledom pri urologu, je ultrazvok trebuha. Na preventivnem pregledu vam bo urolog skozi zadnjično odprtino otipal prostato (digitorektalni pregled – DRP). Pri tem ocenjujemo velikost prostate in njeno konsistenco (mehka, elastična, trda) ter morebitne izolirane zatrdline, ki so lahko sumljive za tumor. Tako dobimo vtis o njeni velikosti in odnosu do okolice. Neravna, slabo omejena, grčasta prostata, ki je s prstom ni mogoče natančno otipati in je fiksirana na okoliška tkiva, je značilna za napredovali rak prostate. Na pregledu boste oddali kri za PSA, ki je zelo dober marker za raka na prostati. Povišana vrednost PSA pa ne pomeni nujno raka na prostati. Povišane vrednosti praviloma zasledimo tudi pri vnetjih prostate, pri velikih prostatah, zapori vode, masaži prostate in po cistoskopiji. V primeru sumljivih izvidov za raka prostate boste opravili še transrektalni ultrazvok s punkcijo prostate (TRUZ). Odvzeto tkivo pregleda patolog, ki poda patohistološko diagnozo. V kolikor vam ugotovimo raka na prostati, opravite posvet pri urologu. Skupaj se posvetujeta o nadaljnjih ukrepih in se pogovorita o sami bolezni, ki praviloma ni agresivna. Rakavo obolenje na prostati lahko aktivno spremljamo, operiramo (odstranimo celotno prostato), obsevamo, v napredovali obliki pride v poštev terapija z zdravili.

Gibanje, zdrava hrana in izogibanje stresu

Za konec še enkrat poudarimo pomembnost preventive. Redno opravljajte preglede pri urologu, merite si PSA in opravljajte ultrazvok trebuha. Poskušajte živeti zdravo z veliko gibanja, uravnoteženo prehrano, manj stresnim življenjem in znižajte prekomerno telesno težo.

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



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

Doktor svetuje

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških.
Praviloma ne sproža simptomov, zato so preventivni pregledi pri urologu zelo pomembni.
Meritev PSA je še vedno najboljši presejalni test, ki ga je po nekaterih smernicah treba opraviti že pri 45. letu.
S transrektalnim ultrazvokom s punkcijo prostate dokažemo raka na prostati.
Preiskava je nujna za diagnozo in oceno resnosti bolezni. Urolog se zanjo odloči v primeru povišane vrednosti PSA, sumljivega digitorektalnega pregleda ali nejasnosti pri ultrazvoku sečil.
Čakalne dobe na kirurško zdravljenje raka prostate so v Sloveniji nedopustno dolge, kar vpliva na končni izid zdravljenja. Pravočasno ukrepanje je ključno za ozdravitev bolezni!

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





Hemoroidi

Zlata žila, ki to ni

Poleg hemoroidov nam težave v predelu zadnjika lahko povzročajo tudi razpoke in fistule, vnetja, karcinom, stanja po operativnih posegih tega predela telesa, hematomi ter analni spolni odnosi in spolno prenosljive bolezni. Najpogostejši povzročitelji težav v predelu zadnjika pa so prav hemoroidi.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

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

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



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

To so razširjeni venski pleteži v predelu zadnjika, v katerih se pojavi zastoj venske krvi. Primerjamo jih lahko s krčnimi žilami na nogah. Če so spremenjene vene znotraj zadnjikovega kanala, govorimo o notranjih hemoroidih, pri zunanjih hemoroidih pa so spremenjene vene pod analnim sfinkterjem – mišico, ki zapira zadnjik. Notranji hemoroidi lahko tudi zdrsnejo skozi zapiralko in štrlijo iz zadnjika.

Zelo razširjene težave

Polovica ljudi, starejših od 50 let, ima vsaj enkrat v življenju težave s hemoroidi. Spremembe v sodobnem načinu življenja prebivalstva vplivajo na pojav hemoroidov v vse nižjih starostnih obdobjih. Pri ženskah so hemoroidi povečini povezani z nosečnostjo.

Dednost, debelost, nosečnost, povišan krvni tlak

Pri hemoroidih, tako kot pri krčnih žilah na nogah, obstaja dedna nagnjenost. Verjetnost nastanka hemoroidov pa je povezana še z debelostjo, nosečnostjo in poporodnim obdobjem, torej s stanji, kjer se pojavi zvišan tlak v trebuhu (zaprtje, kašelj, dvigovanje bremen) ter povišanim krvnim tlakom (predvsem v venskem sistemu portalnega obtoka). Povišan tlak v venah nastane tudi zaradi napenjanja pri zaprtju in odvajanju trdega blata. To je lahko posledica nepravilne prehrane, kar pomeni, da zaužijemo premalo vlaknin in premalo tekočine. Tudi driska lahko povzroči povečano napenjanje črevesja. Pri ženskah v obdobju menstruacije lahko zadrževanje vode v telesu povzroči zaprtje. Tudi dolgotrajno sedenje povečuje verjetnost pojava hemoroidov.

Sveža kri na straniščnem papirju?

Čeprav ima veliko ljudi hemoroide, nimajo vsi težav zaradi njih. Težave sprožajo povečani, vneti in trombozirani hemoroidi ter tisti,



ki zdrsnejo iz telesa. Draženje, srbenje in krvavitev se najpogosteje pojavijo ob in po iztrebljanju. Pojavi se lahko tudi sluzast izcedek. Največji problem pa je zagotovo bolečina, ki je lahko ob zapletih, kot je na primer tromboza, precejšnja. Najpogostejši znak pri notranjih hemoroidih je sveža kri na blatu in straniščnem papirju. Notranji hemoroidi nimajo enakega oživčenja kot zunanji, zato bolečina pri njih nastopi šele, ko zdrsnejo skozi mišico zapiralko in v njej povzročijo krč.

Oblike samopomoči in zdravljenja

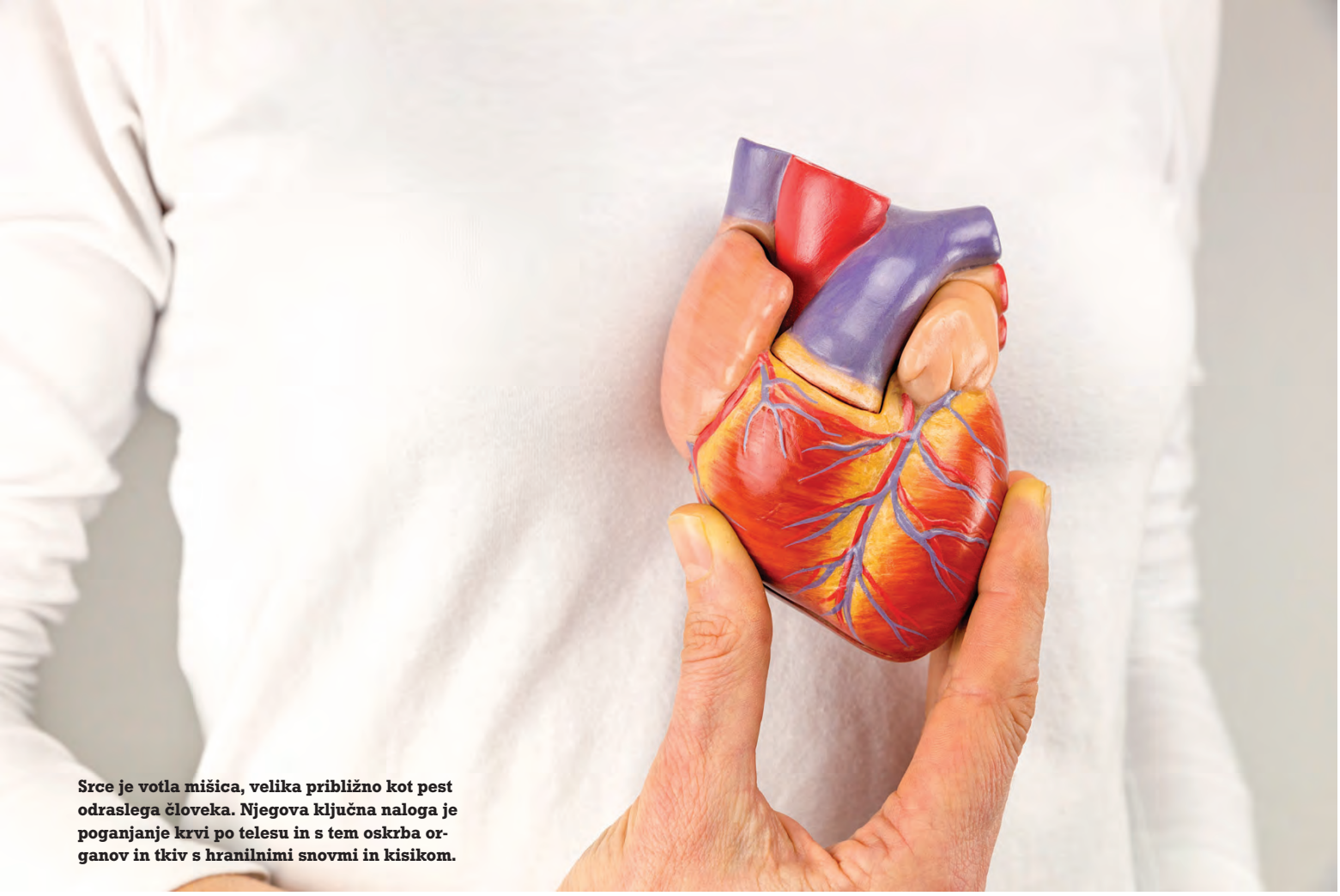
Prvi preventivni in kurativni ukrepi naj bodo izboljšanje prehranskih navad, pogostejša telesna dejavnost in izogibanje dolgotrajnemu sedenju. Ob težavah je pomemben posvet z zdravnikom o bolezenskih znakih, posebej krvavitvah. Po temeljitem proktološkem pregledu se specialist pri nižjih stopnjah izpadanja črevesja največkrat odloči za elastično ligaturo (vstavitev gumijastega obročka na bazo hemoroidnega pleteža), pri višjih stopnjah pa je potrebno operativno zdravljenje. Pri blažjih oblikah hemoroidov vam bo zdravnik lahko svetoval različna mazila, svečke ali zdravila v obliki tablet, težave pa lahko omilite tudi s preventivnimi ukrepi in pravilno higieno.

Doktor svetuje

- *V prehrano vključite veliko vlaknin, ki so prisotne v polnozrnatih izdelkih, svežem sadju in zelenjavi. Izogibajte se začinjeni hrani, kavi in alkoholu.*
- *Pijte dovolj tekočine.*
- *Imejte redna in kratka iztrebljanja. Ne pritiskajte in napenjajte se med iztrebljanjem.*
- *Izogibajte se suhemu, odišavljenemu toaletnemu papirju.*
- *Redno telovadite in se izogibajte dolgotrajnemu sedenju.*
- *Ko več ur sedite, vmes naredite krajši sprehod.*
- *Področje hemoroidov vzdržujte čisto in suho.*
- *Če se stanje ne izboljša v nekaj dneh, se posvetujte z zdravnikom. Ob stopnjujočih se bolečinah in krvavitvah morate čim prej obiskati zdravnika!*

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





Srce je votla mišica, velika približno kot pest odraslega človeka. Njegova ključna naloga je poganjanje krvi po telesu in s tem oskrba organov in tkiv s hranilnimi snovmi in kisikom.

Srčno popuščanje

Težka sapa pri naporu je lahko znak za alarm

Srce je neutrudna črpalka. Ob mirovanju vsako minuto prečrpa okrog pet litrov krvi, ob skrajnih naporih pa se količina lahko poveča tudi za sedemkrat. Poleg telesne obremenitve lahko minutni volumen povečajo tudi visoka telesna temperatura, slabokrvnost, bolezni zaklopk ali prekomerno delovanje ščitnice.



Andrej Vugrinec, dr. med.,
specialist interne medicine,
kardiologije in
vaskularne medicine

O srčnem popuščanju govorimo, ko srce ni več sposobno prečrpati dovolj krvi, da bi tkivom in organom zagotovilo dovolj kisika in hranilnih snovi. Sprožijo se kompenzatorni mehanizmi, ki poskušajo ohraniti zadosten pretok krvi; sprva so učinkoviti in koristni, na dolgi rok pa škodljivi, saj srce dodatno oslabijo. Izločata se stresna hormona adrenalin in noradrenalin, vključi se hormonski sistem RAS, ki v telesu zadržuje sol in vodo. Srčna mišica se zadebeli (hipertrofija miokarda), kar na kratki rok izboljša krčljivost, na dolgi rok pa mišične celice naredi bolj ranljive, mišico pa slabše prekrvljeno. Omenjeni mehanizmi že oslabelo srčno mišico še bolj obremenijo, ustvari se začaran krog.

Vzroki za srčno popuščanje

a) Koronarna bolezen in srčni infarkt

Srce lahko svojo črpalno funkcijo opravlja le, če je ustrezno preskrbljeno s kisikom in hranili, ki jih dobi po koronarnih arterijah. Pri koronarni bolezni je srčna mišica slabše prekrvljena, posledica je slabša črpalna zmogljivost. Pri popolni zapori koronarne arterije pride do srčnega infarkta.

b) Arterijska hipertenzija

je eden najpogostejših vzrokov za srčno popuščanje. Srce neprestano črpa proti povišanemu uporu, prilagodi se z zadebelitvijo, slabša funkcija se sprva kaže kot slabša elastičnost pri polnitvi prekata, pozneje pa tudi kot slabša krčljivost.

c) Motnje srčnega ritma

Motnje ritma, predvsem tiste, pri katerih srce utripa prehitro, lahko na dolgi rok okvarijo srčno mišico.

d) Drugi dejavniki tveganja so:

- prirojene ali pridobljene bolezni srčne mišice (kardiomiopatije),
- vnetje srčne mišice (miokarditis),
- pljučna embolija,
- bolezni osrčnika,
- slabokrvnost (anemija),
- sladkorna bolezen,
- kronična ledvična odpoved,
- prekomerno uživanje alkohola in mamil (kokain),
- bolezni ščitnice,
- bolezni srčnih zaklopk,
- nekatera zdravila (kemoterapija).

Simptomi in znaki: težka sapa, otekline, slabši tek

Težave so odvisne predvsem od tega, kako hitro se srčno popuščanje razvije. Pri akutnem srčnem popuščanju, denimo pri obsežnem srčnem infarktu, je glavni simptom težko dihanje vse do njegove najhujše oblike, pljučnega edema. Nujno je takojšnje bolnišnično zdravljenje.

Večinoma se bolezen prikrade postopoma, sprva kot težka sapa pri naporu, neopredeljena utrujenost, hiter ali nereden srčni utrip. Težka sapa se pojavlja pri vse manjših naporih, pozneje tudi ob mirovanju. Pojavljajo se otekline, sprva okrog gležnjev, pozneje tudi na trebuhu, otekajo trebušni organi, pacient ima slabši tek, lahko se pojavi zaprtje. Pri hudem srčnem popuščanju bolnik ne zmore niti najmanjših naporov, utrudi ga že nekaj korakov do kopalnice ali lahka telesna opravila, kot je denimo britje. Ponoči mora spati z dvignjenim vzglavjem, saj ga leže prične dušiti.

Diagnostika in vloga ultrazvoka srca

Pri sumu na srčno popuščanje je potrebna natančna anamneza in klinični pregled. Nadaljnja diagnostika zajema razširjene laboratorijske preiskave (krvna slika, ledvični in jetrni testi, določitev hormonov ščitnice, določitev proBNP). Če sumimo na koronarno bolezen, so potrebne preiskave v tej smeri (cikloergometrija, scintigrafija, koronarografija).

Ključna in nepogrešljiva preiskava pri diagnostiki srčnega popuščanja je ehokardiografija (ultrazvok srca). Z njo dobimo najboljši vpogled v delovanje srca, njegovo strukturo, krčljivost, delovanje zaklopk in pretoke krvi. Pogosto se srčno popuščanje diskretno začne kot diastolna disfunkcija, kar pomeni, da se srčna mišica sicer še zadovoljivo krči, vendar je postala manj elastična pri polnitvi s krvjo (spremembo imenujemo diastolna disfunkcija). Če bolezen ugotovimo v zgodnji fazi, ko so spremembe še diskretne, lahko z zdravili bistveno upočasnimo njeno napredovanje, zato je omenjena preiskava tako rekoč obvezna pri vsakem pacientu, pri katerem sumimo na srčno popuščanje.

Nadaljevanje na strani 28

SRCE
BOLJŠE DELA...
ČUTIŠ?



Fidi koencim 10®
Dobra energija za telo in srce

Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji!



- Krepi telesno zmogljivost in izboljša počutje.
- Ugodno deluje pri oslabelem srcu in utrujenosti.
- S kombinacijo Q10 in vitamina E.

Fidi koencim 10® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek www. fidimed.si.

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

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss
Choose More Life

FKO0815-22, avgust 2015

Nadaljevanje s strani 27

Zdravila s pomembnimi učinki

Na voljo so številna zdravila, ki so varna, učinkovita in so bistveno spremenila prognozo bolnikov s to boleznijo. Za vsakega bolnika moramo izbrati njemu najbolj ustrezno kombinacijo zdravil glede na spremljajoče bolezni in morebitne stranske učinke.

Študije so pokazale, da nekatera zdravila dokazano podaljšajo življenje, nekatera pa izboljšajo njegovo kakovost. Vpliv na podaljšanje življenja imajo antagonisti angiotenzinskih receptorjev, zaviralci angiotenzinske konvertaze in blokatorji receptorjev beta. Delujejo prek zniževanja krvnega tlaka in upočasnjevanja srčnega utripa, s čimer bistveno razbremenijo srčno mišico. Zdravila, ki izboljšujejo kakovost življenja, pa so diuretiki (odstranjujejo odvečno tekočino iz telesa), digoksin (izboljša krčljivost srčne mišice), antagonisti aldosterona (blagi diuretiki, v telesu zadržujejo kalij), nitrati (izboljšajo prekrvitev srčne mišice).

Šest pomembnih točk

Spremembe v življenjskem slogu so poleg zdravljenja z zdravili nujne za uspešno zdravljenje srčnega popuščanja. Kaj svetujemo?

- Redna aerobna telesna dejavnost,
- zdrava prehrana (čim manjši vnos kuhinjske soli),
- vzdrževanje normalne telesne mase,
- omejevanje vnosa tekočin,
- omejevanje stresa,
- omejevanje razvad (nikotin in alkohol).



FLEXOVITALIS





Obiščite nas na Flexovitalis
Več informacij na: www.flexsovitalis.com

ALI STE VEDELI:

- da ima vsaka četrta oseba težave s sklepi ter, da število ljudi s tovrstnimi težavami še narašča.
- da je obraba sklepnega hrustanca pogostejša po tridestem letu starosti kot posledica starostnih sprememb in mehanske obrabe.
- da sklepni hrustanec ni mrtva tvorba, ampak je sestavljena iz hrustančnih celic, ki proizvajajo hrustančno maso, katero sestavlja 70% kolagena.
- da tvorba in obraba hrustanca potekata neprestano, zato je preventivna skrb za sklepe pomembna.

ALI VESTE, DA ZA TO OBSTAJAJO REŠITVE?

Izdelki **Flexovitalis Collatal** in **Progel** so pravi odgovor na to, saj z njihovo redno uporabo poskrbite, da vas bolečine v sklepih ne bodo omejevale pri vašem gibanju.

IZDELKI FLEXOVITALIS:

- so narejeni po originalni formuli, s skrbno pregledanimi vsemi ključnimi sestavinami.
- so izdelani iz aktivne sestavine Fortigel® ter vitamina C, ki imata pomembno vlogo pri nastajanju kolagena. Kolagen je gradnik našega celotnega telesa. Z elastinom podpira vse notranje organe, tkivu daje obliko, moč, fleksibilnost in trdnost.
- pakiranje **Collatal prah** in **Collatal ampule** vsebuje 10 g aktivne sestavine Fortigel® (9 g beljakovin), kar je priporočena dnevna količina. Poleg tega izdelek **Collatal prah** vsebuje 80 mg vitamina C (100% PDV), izdelek **Collatal ampule** pa 60 mg vitamina C (75% PDV).
- **Progel mazilo** je odlično dopolnilo ob uživanju izdelkov **Collatal prah** in **Collatal ampule**, saj ga nanesemo na mesto bolečine in ga s pomočjo masaže vtremo v sklep. Tako dosežemo še večji učinek.

Izdelke lahko kupite v **lekarnah** in **Sanolaborjevih specializiranih prodajalnah**.

Lahko pa jih naročite tudi na tel. št.: 080 34 00 ali preko spleta: info@flexovitalis.com.

SAVA MEDICAL





Rehabilitacija pri boleznih srca in ožilja

Več kot 130 letna zdraviliška tradicija zdravljenja bolezni srca in ožilja, izjemni zdravilni dejavniki z dokazano učinkovitostjo, visoka strokovnost in najsodobnejša oprema so jamstvo za krepitev in ohranjanje fizičnih in psihosocialnih sposobnosti, ki so nujne za kakovostno in aktivno življenje. Bolnikom nudimo tako osnovno rehabilitacijo po srčno-žilnem dogodku (infarktu ali operaciji srca) kot tudi obnovitveni program, ki zmanjšuje možnost ponovnih koronarnih zapletov ali poslabšanja srčno-žilne bolezni, spodbuja zdrav način življenja in krepi zdravje.

Zakaj po zdravje k nam?

- Znamenita mineralna kopel s CO_2, ki izboljšuje cirkulacijo, je pravo darilo za srce in ožilje in usluga celotnemu organizmu.
- Pitne kure radenske so učinkovite pri srčno-žilnih obolenjih, boleznih ledvic in sečil ter boleznih presnove.
- Bolnikom in gostom nudimo 24-urna zdravniško prisotnost.
- Negovalni oddelek za bolnike na stacionarnem zdravljenju.
- Kardiorehabilitacijski center z najsodobnejšo opremo in vrhunskimi zdravniki.
- Več kot 250 sončnih dni na leto in blagodejna klima s priznanimi zdravilnimi učinki.

Rehabilitacija po možganski kapi in možganski poškodbi ali operaciji možganov

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

Z rehabilitacijo dosežemo

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

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

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

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

Zdravnica, vas lahko nekaj vprašam?

Živimo v času informacij. Internet nam je odprl svet, dr. google velikokrat kot prvi odgovori na vprašanja o zdravstvenih težavah slehernika in mu ponudi rešitve.



Maja Krapež, dr. med., spec. oftalmologije

Ker pa je vredno stvari preveriti dvakrat, se, tako pri vratih, vseeno porodi še kakšno vprašanje.

V očeh me zbada, kot da bi mi zapičili iglo. Ali to pomeni, da imam visok očesni tlak?

Edini primer, ko čutimo očesni tlak, je, ko naraste hitro in zelo. Če je tlak nekoliko povišan, ne čutimo ničesar. Zbadanje v očeh je običajno povezano z boleznimi očesne površine, denimo s suhim očesom.

V moji družini je glavkom. Bom tudi jaz imel to bolezen?

Verjetnost, da boste zboleli za glavkomom, je višja, če imate glavkom v družini. Ni pa nujno, da boste za glavkomom zboleli. Največja verjetnost, da boste dobili glavkom, je, če imajo glavkom vaši bratje ali sestre, in nekoliko manjša, če ga imajo starši. Če imate glavkom v družini, potrebujete pregled pri oftalmologu.

Izmerili so mi visok očesni tlak. Ali imam glavkom?

Glavkom ali zelena mrena je kronična, počasi napredujoča očesna bolezen, pri kateri pride do okvare vidnega živca na mestu, kjer izstopa iz očesa. Intraokularni tlak je samo dejavnik tveganja za razvoj glavkoma. Visok očesni tlak še ne pomeni, da imate glavkom. Zelo pomembno pa je, da opravljate redne preglede pri oftalmologu.

Ali normalen očesni tlak pomeni, da nimam glavkoma?

Glavkom se lahko pojavi, četudi je intraokularni tlak normalen. Zato so za pravilno diagnozo in morebitno zdravljenje potrebni pregled pri oftalmologu in ustrezne preiskave.

Imam glavkom in v oči si dajem kapljice. Kako dolgo jih bom še moral jemati?

Ko začnete s kapljicami, bo doktor preveril, ali vam kapljice ustrezajo, ali so učinkovite in ali jih dobro prenašate. Potem je vaše zdravljenje treba nadaljevati. Zdravnik vas bo periodično kontroliral in vam povedal, kdaj jih je treba zamenjati ali kdaj z istimi nadaljevati.

Ali mi lahko pozdravite suho oko, da mi ne bi bilo več treba uporabljati kapljic?

Ne. Poznamo različne načine za zdravljenje suhega očesa, ne znamo pa ga pozdraviti tako, da terapije ne bi več potrebovali.

Zakaj nenadoma potrebujem očala za branje?

Pri določenih letih, običajno po štiridesetem, se nam vid na bližino začne slabšati. Staramo se, z nami pa tudi sposobnost akomodacije. Leča postane debelejša, pešati začnejo



mišice. Roke postanejo »prekratke«, lahko imamo glavobole in utrujene oči.

Kako dolgo bo moj otrok nosil očala?

Različno. Nekateri otroci bodo očala potrebovali stalno, pri drugih se stanje sploh ne bo spreminjalo, za nekatere pa ne bodo več potrebna. Potrebni so redni pregledi, da zaznamo spremembe, saj nam otrok včasih težko opiše svoje težave z vidom.

Zakaj vidim »mušice« pred očmi?

V steklovini lahko nastanejo motnjave, ki jih zaznamo kot »mušice«. Te so lahko fiziološke ali povezane s kakšno očesno boleznijo. Za natančnejšo opredelitev in morebitno zdravljenje je potreben pregled pri oftalmologu.

Ali branje pri slabi svetlobi škoduje očem?

Branje pri slabi svetlobi oči ne poškoduje. Vsekakor pa nam bo dobra in pravilna osvetlitev olajšala branje ali bližinsko delo in naše oči bodo zato manj utrujene.

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

Ali se mi bo vid poslabšal, če bom nosil očala?

Očala odraslim pomagajo, da vidijo ostro. Če nosimo očala, s tem ne »polenimo« in ne oslabimo oči. Pravšnja očala vam bodo pomagala, da boste videli bolje. Pri otrocih je nošnja očal zelo pomembna za razvoj vida in preprečitev slabovidnosti.

Ali je res, da branje v postelji škoduje očem?

Očem branje v postelji zagotovo ne škoduje, čeprav nefiziološke drže lahko povzročajo bolečine v vratu in se hitreje utrudimo.

Ali se mi bodo oči izrabile, če bom veliko bral in delal natančne stvari?

Z očmi gledamo, temu so namenjene, tako kot je nos pomemben za vohanje. Uporaba očem ne bo škodovala, četudi se trudimo z drobnimi črkami ali natančnimi ročnimi deli. Branje bistri naš um, ne pa škoduje očem.

Imam suhe oči zato, ker sem v življenju veliko jokala?

Solz nam zaradi jokanja ne zmanjka. Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne površine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom. Razlikujemo med hiposekrecijskim in evaporativnim suhim očesom. Vzrok prvega je manjše izločanje solz, drugega pa povečano izhlapevanje solz.

Ali bo pomagalo, če bom jedel korenje?

Korenje vsebuje vitamin A, ki je ključnega pomena za vid. Vitamin A je potreben, ne pa zadosten pogoj za dober vid, uživanje korenja nam zato ne bo izboljšalo vida. Vitamin A lahko najdemo tudi v drugih živilih, kot so mleko, sir, rumenjak in jetra.

Zdi se mi, da so modre oči bolj nežne in občutljive?

Bolezni, kot so glavkom, degeneracija makule, diabetična retinopatija, so bolj povezane s starostjo in raso ter življenjskimi navadami kot z barvo šarenice.

Ali nisem še premlad za sivo mreno?

Čeprav jo res pogosteje srečamo pri starejših, to ne pomeni, da je ni pri mlajših. Zato so pomembni preventivni pregledi pri oftalmologu.

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

MAVRIČNE KRESNIČKE
Pregrešno opojne sladice

NOVE pobarvanke za odrasle z okusnimi recepti za sladice

POZABITE na stres!

IDEJA za DARILO
Kuhajte in barvajte!
Le 12,99 EUR
POZOR! Zaloge so omejene.

www.dnevnik.si





Na vseh večjih prodajnih mestih časopisov in revij ter v knjigarnah DZS.

DZS

Ena najstarejših rastlin, ki jih je gojil človek

Konopljo so gojili že pred 5000 leti zaradi njenih trpežnih vlaken, ki so jih uporabili za izdelavo gradbenih materialov, papirja, tekstila in vrvi. Iz njenih semen so stiskali olje za pripravo jedi in kozmetike. Tako včasih kot danes so jo nekateri uporabljali kot rekreativno drogo.



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

Zelo zgodaj so prepoznali njene zdravilne lastnosti, ki so jih s pridom izkoriščali v medicini. Prvi zapisi o uporabi konoplje v terapevtske namene so stari že 4000 let. Rastlina je v zadnjih letih ponovno pod drobnogledom prav zaradi zdravilnih lastnosti.

Že dolgo je znano, da zavira slabost in bruhanje (deluje kot antiemetik) ter da lahko izboljša apetit. To dejstvo lahko s pridom uporabimo pri pacientih z rakavo boleznijo ali aidsom in pri tistih, ki prejemajo kemoterapijo. Konoplja ne deluje proti vsem bolečinam, je pa zelo učinkovita pri zdravljenju kronične in nevropatske bolečine in lahko zmanjša potrebo po opiatnih analgetikih. V državah, kjer je njena uporaba dekriminalizirana, jo zaradi njenega antikonvulzivnega učinka uporabljajo za zdravljenje epilepsije, z njo blažijo boleče krče mišic pri multipli sklerozi in mišični distrofiji, uporabljajo jo pri zdravljenju tourettovega sindroma, amiotrofične lateralne skleroze (ALS), huntingtonove bolezni, alzheimerjeve demence in uspešno zmanjšujejo tresenje pri parkinsonovi bolezni. Zaradi njenega imunomodulatornega delovanja so jo že poskusili uporabiti za zmanjšanje zavrnitvenih reakcij po transplantacijah, blaženje revmatoidnega artritisa in lajšanje prebavnih težav pri crohnovi bolezni. Uspešno jo uporabljajo za zdravljenje nespečnosti, nočnih mor, migren, anksioznosti, depresije, shizofrenije in pri posttravmatskem stresu. Koristna se je pokazala tudi pri zdravljenju odvisnosti. Zmanjša potrebo po alkoholu in ublaži abstinenčne simptome pri odvisnikih od heroina. Pri starejših agitiranih osebah je zmanjšala potrebo po uporabi antipsihotikov in pomirjeval ter izboljšala kakovost življenja. Možna terapevtska učinkovitost se je pokazala celo pri zdravljenju arterijske hipertenzije in sladkorne bolezni ter pri zmanjšanju škode na srčni mišici po miokardnem infarktu. Najzanimivejša med vsemi pa je možnost, da bi jo uporabljali za zdravljenje različnih vrst tumorjev. Pri poskusih na živalih in vitro (na celicah) in na manjših skupinah ljudi so poročali o uspešnem zdravljenju malignih tumorjev debelega črevesja, kože, dojk, nekaterih možganskih in jetrnih tumorjev ter tumorjev v področju glave. Opozoriti pa je treba, da še vedno nimamo kliničnih študij in raziskav, ki bi te trditve jasno potrdile. Kanabinoide zato uporabljamo kot podporno (simptomatsko) zdravljenje in paciente opozarjamo, da tovrstna terapija ni nadomestilo za dokazano učinkovite načine zdravljenja rakavih bolezni.

Zakaj bi lahko bila konoplja uspešna v boju proti rakavim celicam?

Konoplja deluje na nenormalne celice na naslednje štiri načine:

- antiproliferativno: ustavi rast in prekomerno delitev tumorskih celic;
- antiangiogenično: prepreči tvorbo novih žil, s katerimi bi se tumor prehranjeval, zato ta odmre;
- antimetastatično: prepreči širjenje tumorja;
- apoptotično: izzove celično smrt nenormalne celice in ne pusti posledic na zdravih celicah.

Najpomembnejša sta THC in CBD

V konoplji se nahaja več kot 60 (zadnji članki navajajo že več kot 100 vrst) kanabinoidov in še 400 drugih snovi. Nekateri med kanabinoidi oziroma njihove kombinacije imajo dokazano blagodejne učinke v človeškem telesu. Žal še ne poznamo pomembnosti in delovanja vseh. Delta-9-tetrahidrokanabinol (THC) je tisti, ki je odgovoren za psihoaktivni učinek, po katerem je konoplja najbolj znana in je bil kriv za prepoved njene uporabe. Največ THC se nahaja v posušenem cvetu ženske rastline (marihuana). S križanjem vrst so uspeli vzgojiti hibride z različno vsebnostjo THC. Minimalno količino THC vsebuje industrijska konoplja (manj kot 0,2 odstotka), medtem ko imajo nekateri medicinski pripravki konoplje visoko vsebnost THC – od 5 do 30 odstotkov.

Velik terapevtski potencial ima še en novoodkriti kanabinoid, ki ga vsebuje konoplja, dihidrokanabinol ali CBD. Ta v nasprotju s THC nima psihoaktivnega učinka. Uporaba obeh kanabinoidov hkrati (THC in CBD) modulira delovanje THC tako, da se psihoaktivni učinek celo zmanjša. Ker ni pomembna le koncentracija enega, temveč medsebojno delovanje dveh ali celo več kanabinoidov med seboj, so zdravilni učinki različni.

Varnost ob pravilnem odmerjanju

Iz industrijske konoplje izdelujejo jedilna olja, prehranske dodatke in kozmetiko, saj vsebuje dobro razmerje nenasičenih maščobnih kislin in je bogata s proteini in vitamini. Izdelki iz industrijske konoplje lahko vsebujejo različne količine CBD in drugih snovi. Zaradi pomanjkanja primernih študij o varnosti je za

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok
trebušne votline

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

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

V Sloveniji sta uporaba in gojenje drugačne kot industrijske konoplje še vedno prepovedana, je pa od leta 2014 dovoljena uporaba sintetičnih pripravkov THC in CBD v medicinske namene.



zdravo odraslo populacijo Evropska komisija za varnost hrane predlagala, naj dnevni vnos CBD s prehranskimi dopolnili in hrano za zdaj ne presega referenčne vrednosti 2 mg CBD.

Za različne bolezni se uporabljajo različni pripravki medicinske konoplje. Ker pa je težko standardizirati terapevtski odmerek aktivne snovi v naravnih pripravkih, je zdravljenje z naravno konopljo za zdaj še nekoliko bolj zahtevno. THC in CBD sta dobro topna v maščobah in z lahkoto prehajata celično membrano. Njuna uporaba je s pravilnim doziranjem varna. Znotraj terapevtskega območja pacient zaradi THC ne bo imel motečega psihoaktivnega učinka. Terapevtsko širino pacient postopno ugotovi sam. Naravno konopljo (marihuano) uporabniki najpogosteje inhalirajo, škodljivim posledicam kajenja pa se skušajo izogniti z uporabo uparjevalnikov. Maksimalni učinek je pri taki uporabi zelo hiter in znaša eno uro. Pozornost je treba nameniti tudi temperaturi segrevanja konoplje (optimalna okoli 210–230 stopinj Celzija), saj previsoka temperatura uniči CBD. Hitrejša absorpcija je tudi pri vnosu kanabinoidov prek ustne ali nosne sluznice, medtem ko je pri oralni uporabi maksimalni učinek THC zakasnel (4–6 ur), manjši in težje predvidljiv. Pri prehodu skozi prebavila se namreč absorbira le del aktivnih snovi iz konoplje. Pri kožnih obližih je lahko učinek zelo podaljšan in traja do 48 ur.

Zloraba in črni trg

V Sloveniji sta uporaba in gojenje drugačne kot industrijske konoplje še vedno prepovedana. THC je po slovenski zakonodaji na seznamu prepovedanih drog, kljub nelegalnosti pa konopljo pacienti še vedno pogosto uporabljajo kot obliko samozdravljenja. Opozoriti je treba, da se naš lastni endokanabinoidni sistem razvija vse do 20. leta in bi zato uporaba konoplje pred tem časom lahko motila njegovo normalno dozorevanje. Zloraba konoplje lahko sproži psihoze, anksioznost (tesnobo), težave s spominom, poveča lahko nevarnost za srčne bolezni in pri nekaterih odvisnost. Vseh dolgoročnih škodljivih učinkov še ne poznamo. Veliko pripravkov konoplje na črnem trgu vsebuje visoke koncentracije pesticidov, ki s segrevanjem postanejo še bolj toksični. Ker vsebnost aktivnih učinkovin ni standardizirana, se dogaja, da večina uporabnikov jemlje višje odmerke, kot bi jih potrebovali denimo za blokado bolečine, zato imajo več stranskih učinkov.

Premiki in obeti

Vprašanje legalnosti konoplje je odvisno od vsebnosti THC v njej. Leta 2001 so terapevtsko uporabo konoplje legalizirali v Kanadi, pozneje še na Nizozemskem, Češkem, v Izraelu in nekaterih državah v Ameriki. Tudi v Sloveniji je od leta 2014 dovoljena uporaba sintetičnih pripravkov THC in CBD v medicinske namene. Zdravilo predpiše zdravnik na recept v dvojniku, vendar le za zdravljenje tistih bolezni, pri katerih so ta zdravila dokazano učinkovita. Zdravstveno zavarovanje teh stroškov še ne krije in plačnik je v celoti pacient sam. Zaradi pomanjkanja izkušenj za zdaj še nimamo optimalnih kliničnih smernic za zdravljenje s konopljo, kar se bo v naslednjih letih zanesljivo spremenilo. Za več informacij se lahko obrnete na spletno stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ministrstva za zdravje RS ali na izbranega zdravnika.

Novosti pri terapevtski negi kože

Pomoč koži s konopljinimi kanabinoidi

Vsi procesi v našem telesu so temeljno povezani z delovanjem lastnega endokanabinoidnega sistema. Sodoben način življenja s stresom iz okolja slednjega pogosto vrže iz ravnovesja. Takrat telo in koža potrebujeta malo vzpodbude.

Glavni znaki porušenega endokanabinoidnega sistema na koži:

- Razdražena in prenapeta koža
- Pogosti kožni izbruhi in reakcije
- Motnja prekomernega izločanja loja iz žlez lojnic
- Pretirano izsušena in hrapava koža
- Počasno ali nezadostno obnavljanje povrhnjice

Konopljina smola za večjo vitalnost kože

Z raziskovanjem človekovega endokanabinoidnega sistema so ugotovili, da kanabinoidni receptorji pomirijo prehitro delitev keratinocitov, kožnih celic v povrhnjici kože*. To ugodno vpliva na lajšanje znakov luskavice in kožna vnetja. Določene kombinacije kanabinoidov in terpenov iz smole industrijske konoplje so se izkazale za posebno učinkovite pri vzpostavljanju porušenega ravnovesja v koži.

Raziskave potrjujejo tudi velik potencial za nego aknaste, mozoljaste kože. Kanabinoid CBD umirja pretirano izločanje loja v žlezah lojnicah in koži pomaga najti ravnovesje.

* *Raziskava: Endocannabinoids Modulate Human Epidermal Keratinocyte Proliferation and Survival. Journal of Investigative Dermatology, May 2011, Tóth BI., et al.*

Kako si lahko pri težavah s kožo s kanabinoidi pomagate sami?

Na trgu že obstajajo terapevtski izdelki s kanabinoidi. Za sinergični učinek svetujemo, da kreme in mazila temeljijo na konopljinem olju, ki podpira naravne kožne regenerativne funkcije in spodbuja obrambni mehanizem kože.

Pri pretirano mastni in k mozoljem nagnjeni koži svetujemo kanabinoide v kombinaciji s konopljinim hidrolatom, ki na kožo deluje čistilno.

Med slovenskimi izdelki izstopa terapevtska nega kože Hemptouch, ki ima širok spekter delovanja in je dermatološko testirana. Dokazano učinkovita konopljina nega je vse bolj priljubljena tudi med kupci, ki iščejo kakovostno kozmetiko za svojo občutljivo kožo.

Pomembne sestavine:

- Kanabinoid CBD
- Konopljino olje
- Hidrolat konopljinih cvetov

Konopljina vitaminska krema za obraz Hemptouch
Intenzivna revitalizacija za utrujeno in izsušeno kožo
Podpora za naravne procese obnove. Konopljino olje in hidrolat cvetov konoplje krepita in umirita občutljivo kožo obraza.



Konopljino mazilo za problematično kožo Hemptouch
Koncentrirani konopljini kananbinoidi CBD
Pomiri reakcije prenapete, razdražene kože in spodbudi koži lasten obnovitveni sistem. Uravnovesi pretirano izločanje loja v žlezah lojnicah in izboljša izgled aken.



CBD kapljice Hemptouch
Rešitev iz narave za večjo vitalnost vašega endokanabinoidnega sistema
Popolna formulacija širokega spektra kanabinoidov in ostalih fitoučinkovin, pridobljena s superkritično CO2 ekstrakcijo.



Prodajna mesta: **Sanolaborji in specializirane prodajalne**
Svetovanje o uporabi konopljinih kanabinoidov: **080 48 88 34**
www.zeleni-dotik.si



Ščit iz matičnega mlečka

Gelée royale super v letošnjo jesen vstopa z novo formulo, ki združuje 1000 mg matičnega mlečka in vitamin D. Slednji prav tako prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema. Kapsul **Bio gelée royale forte (na fotografiji)** pa bodo veseli predvsem tisti, ki na prodajnih mestih iščejo izdelke iz ekološke pridelave in s čim bolj enostavno sestavo. Več na **www.medex.si.**



Nove pastile, primerne tudi za nosečnice

Nove pastile **Isla Medic** pomagajo pri izrazitejših težavah, kot so vneto, boleče, pekoče grlo, pri suhem, dražečem kašlju, pri pogosti hripavosti in pri suhih ustih. Uporabijo jih lahko tudi nosečnice in doječe matere. Vsebujejo hidrogel s hialuronsko kislino in izvleček islandskega lišaja ter imajo prijeten okus z blago aromo češnje in mentola. Več na: **www.farmedica.si.**



Novi član družine

Sinupret je registrirano zdravilo, ki vsebuje edinstveno kombinacijo petih zdravilnih rastlin. Deluje tako, da ustavi kapljanje iz nosu, zmanjša oteklino vnete nosne sluznice in olajša izločanje sluzi. Družini Sinupret se je pridružil nov član – **Sinupret exera**, zdravilo za zdravljenje akutnega nezapletenega vnetja obnosnih votlin in dihalnih poti pri odraslih. Tablete so močnejše, s 4-kratno koncentracijo zdravilnih učinkovin. Več na: **www.farmedica.si.**



Nad težave v ustih

Sestava gela Oraflogo je adut za učinkovito pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft in razjed v ustni votlini. Poleg gela za odrasle je zdaj v lekarnah na voljo tudi **Oraflogo junior gel** – blažilni in zaščitni gel z naravnimi sestavinami, posebej razvit za otroke in najstnike. Vsebuje zmes dvanajstih naravnih visokokakovostnih sestavin s hialuronsko kislino in s prijetnim okusom po janežu. Več na: **080 50 02 ali si.oraflogo.com.**



Vas zbada pod desnim rebrnim lokom?

Se vam nabira maščoba okrog trebuha, ste pogosto utrujeni, vas srbi koža? Mastna hrana, cigarete, zdravila, alkohol … Vse to negativno vpliva na jetra. Razbremenite jih z izvlečkom pegastega badlja. Dovolj je ena kapsula izdelka **SiliFit** na dan, saj se pegasti badelj iz njega dokazano petkrat bolje vsrka v celice kot pri ostalih izvlečkih. Na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si,** informacije pa dobite tudi na številkah **03/56 300 22** in **040/214 620.**



Za boljšo gibljivost sklepov

Flexofytol vsebuje inovativen biooptimiziran izvleček kurkume, ki potrjeno z raziskavami pripomore k boljši gibljivosti sklepov in razteznosti tetiv. V eni mehki kapsuli je 42 mg standardiziranega aktivnega kurkumina, ki je enako učinkovit kot skoraj en kilogram kurkume v prahu. Mehke kapsule so primerne za daljšo uporabo, brez neželenih učinkov na sluznico želodca. Na voljo v lekarnah. Več na **www.flexofytol.si.**



Grenka melona in povišan sladkor

Znanstvene raziskave so potrdile učinke sadežev grenke melone (Momordica charantia) na raven glukoze v krvi. Dokazano je, da grenka melona pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter veča občutljivost na inzulin. Novi izdelek **Grenka melona in krom** poleg izvlečka plodov grenke melone vsebuje tudi mineral krom, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Več na **www.nutrilab.si.**



Slušni aparati in test sluha na enem mestu

Preverite, zakaj so v Sloveniji slušni centri Audio BM postali sinonim za vrhunsko oskrbo s slušnimi pripomočki. Za slušne aparate so pogodbeni dobavitelj ZZZS, ponujajo pa svetovno priznani blagovni znamki slušnih aparatov Unitron in Sonic. Slušne aparate lahko brezplačno preizkušate tudi v domačem okolju. Če se porajajo vprašanja, kako je s sluhom, lahko brezplačno in hitro opravite test sluha.

Znani Slovenci o zdravju: direktor Lekarne Ljubljana dr. Marjan Sedej

»Naša človeškost daje življenju kakovost«

»V sobah uporabnikov Hiše Ljubhospica ni jaht in dragih avtomobilov. So njihovi svojci, risbe, ki so jih narisali vnuki, fotografije, spomini ... Ob koncu življenja ne štejejo stvari, štejejo ljudje in odnosi,« pove direktor Lekarne Ljubljana Marjan Sedej, ki je mož za idejo zavoda Ljubhospic. Zaupal nam je, kako minljivost in kakovost življenja vidi sam.

V Lekarni Ljubljana že vrsto let uresničujejo svoje poslanstvo tudi z družbenoodgovornim delovanjem. Del sredstev, ki jih ustvarijo s tržno dejavnostjo, namenjajo podpori delovanju različnih družbenoodgovornih organizacij, društvom ali kot pomoč posameznikom v stiski. Tako so se odločili tudi za podporo razvoja gibanja hospic.

Z zavodom Ljubhospic in Hišo Ljubhospic ste presegli dolgoletno agonijo reševanja Hiše hospic. Kakšne pomoči so danes deležni bolniki z napredovalo boleznijo v zadnjem obdobju življenja?

Avgusta lani smo ustanovili zavod Ljubhospic z veliko željo, da nadaljuje človekoljubno poslanstvo edinega stacionarnega in brezplačnega hospica pri nas. K sodelovanju smo povabili tudi ekipo z izkušnjami na področju hospic paliativne oskrbe in 14. februarja 2016, na valentinovo, je Hiša Ljubhospica odprla svoja vrata uporabnikom. Hiša Ljubhospica bolnikom z napredovalo boleznijo v zadnjem obdobju življenja zagotavlja brezplačno 24-urno celostno hospic paliativno oskrbo v skladu z mednarodnimi standardi hospic paliativne oskrbe, brezplačno namestitev in podporo njihovim svojcem. Srce Hiše Ljubhospica je interdisciplinarni strokovni tim, ki prisluhne fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam sočloveka.

Običajno o smrti nočemo razmišljati, vse dokler ji ne zremo v oči ali ko se z njo sooča kdo od bližnjih. Kako o smrti razmišljate vi?

Vsakodnevno si prizadevamo zanikati svojo minljivost, hkrati pa bežimo pred življenjem in priložnostmi za osebni razvoj, ki se nam ponujajo. Zanikanje minljivosti je slepilo življenja. Živimo v svetu, v katerem posvečamo toliko energije prikrivanju svoje človeške ranljivosti, skrivamo se v vloge in pozabljamo, da nam to preprečuje biti človek. V težkih časih, ko se soočamo z minljivostjo, bodisi lastno bodisi kot svojci, ki žalujejo za izgubo svojega bližnjega, in ko je zdravljenje zaključeno, takrat se zavemo, da je naša človeškost tisto, kar našemu življenju daje kakovost.

Kako pa doživljate hospic paliativno oskrbo? Ste na tak način pospremili kakšnega od svojcev?

Ideja hospica je medsebojna ljubezen, učenje, kako v življenju delati odstavke, si vzeti čas za človeka, opustiti nepotrebno delovanje, biti ob njem, za njega, kar največkrat ni lahko. Večkrat sem obiskal uporabnike Hiše Ljubhospica in se pogovarjal z njimi. Pri tem je dragoceno spoznanje, da vsak živi svoje življenje, v katerem se dogajajo srečanja. Ob nenehnem srečevanju z minljivostjo pa se zavemo svoje minljivosti in tako lažje vzpostavimo pristne, zdrave odnose, tudi s svojimi bližnjimi.

Vaše sporočilo bralcem priloge Doktor: kaj na koncu zares šteje?

Kaj na koncu šteje, bom verjetno izvedel, ko sem bom znašel v situaciji, ko mi bo življenje obrnilo zadnji list. Z gotovostjo in glede na naše izkušnje pa lahko trdim, da to niso materialne stvari. V sobah uporabnikov Hiše Ljubhospica ni jaht in dragih avtomobilov – so njihovi svojci, risbe, ki so jih narisali vnuki, fotografije, spomini … Poslavljanje je zaključevanje odnosov. Negujte odnose. (zm)



Dr. Marjan Sedej



Hiša Ljubhospic

Kemični piling

Ko se koža obnovi, je pomlajena

Kozmetični pilingi se po svoji učinkovitosti ne morejo primerjati z medicinskimi. Ker prvi uporabljajo zelo nizke koncentracije kislin, ki le nekoliko odluščijo poroženeli sloj povrhnjice in kože ne poškodujejo, ne sprožijo želenih procesov obnove. Za izvedbo kemičnega pilinga je najprimernejši jesensko-zimski čas.



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



Koža z leti postane uvela in hrapava, na njej se pojavijo gube, pigmentne nepravilnosti in brazgotine. Kemični piling oziroma kemično luščenje kože je dermatološki postopek, ki se ga uspešno uporablja že desetletja. Namenjen je izboljšanju videza kože in zaviranju znakov staranja, pa tudi zdravljenju nekaterih kožnih bolezni, kot so od sonca poškodovana koža z aktiničnimi keratozami pri starejših in akne pri mladih ljudeh. Postopek izvedemo tako, da na kožo nanašamo različne organske kisline, s katerimi izzovemo nadzorovano poškodbo in luščenje. Ko se koža obnovi, je bistveno boljše teksture in lepšega videza, skratka pomlajena.

Način delovanja kemičnega pilinga

Odvisno od namena uporabljamo različne kisline, največkrat glikolno, triklorocetno in salicilno kislino, lahko tudi kombinacijo več kislin. Ponavadi jih nanašamo na obraz, vrat, dekolte, hrbet in roke. Kemične pilinge delimo glede na globino delovanja oziroma nadzorovane poškodbe na zelo površinske, površinske, srednje globoke in globoke. Zelo površinski deluje le na zgornji del povrhnjice, površinski na celotno povrhnjico, srednje globoki že prodre v zgornji del usnjice, globoki pa v spodnji del usnjice. Nekatere kisline delujejo tako, da zmanjšajo povezanost celic povrhnjice in na ta način omogočijo površinsko luščenje, druge okvarijo beljakovine v celici in povzročijo njeno uničenje. Globina delovanja je odvisna od vrste kisline, pa tudi od njene koncentracije, kislosti, načina aplikacije in vrste kože. Od globine delovanja kemične raztopine je odvisno trajanje celjenja po posegu, pa tudi končni učinek. Koža se po posegu obnovi z delitvijo celic v spodnjem delu povrhnjice ali v dlačnih mešičkih. Na ta način izginejo pigmentne nepravilnosti, hrapavost in zelo plitve gubice. Vsi pilingi razen zelo površinskih povzročijo tudi vnetje, ki spodbuja tvorbo novega kolagena in elastičnih vlaken v usnjici, torej obnovo in preoblikovanje usnjice, kar opazno zmanjša izraženost gub. Salicilna kislina ima poleg luščečega tudi protivnetni učinek in ker zelo dobro prehaja v dlačne mešičke, je odlična izbira za zdravljenje aken. Zmanjšuje tudi pigmentne nepravilnosti in brazgotine, ki so posledica aken. Za optimalen učinek kemičnega pilinga je potrebna serija posegov, običajno od štiri do šest v 2–4 tedenskih razmikih.

Vrste pilingov

Za zelo površinski kemični piling uporabljamo sadne alfa hidroksikisline (AHA), kot so glikolna, mandljeva, vinska, mlečna, ci-

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled pri dermatologu

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

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

tronska in piruvična kislina, ali beta hidroksi kisline (BHA), kot je salicilna. Za površinski kemični piling so primerne zgoraj naštete kisline v višjih koncentracijah, pa tudi triklorocetna kislina (TCA) nižjih koncentracij. Po posegu pričakujemo zoženje por, pobleditev pigmentnih lis, zgladitev drobnih gubic ter izboljšanje blage do zmerne oblike aken. Za srednje globok kemični piling uporabimo triklorocetno kislino v koncentraciji več kot 35 odstotkov. Učinkuje pri neželenih pigmentacijah kože, kot so starostne pege, melazma, sončne pege, pri aktiničnih keratozah, pri plitvih gubah in pri majhnih brazgotinah. Globoki kemični piling je namenjen od sonca močno poškodovani koži z globokimi gubami, izvaja se ga s fenolom in zaradi bolečnosti je običajno potrebna splošna anestezija. Zadostuje le en poseg.

Kako poteka postopek?

Za izvedbo kemičnega pilinga je primeren jesensko-zimski čas. Postopek, ki ga ambulantno izvede izključno zdravnik, traja približno pol ure. Na poseg je dobro priti brez ličil in kontaktnih leč. Najprej je treba dobro očistiti kožo, kar omogoči enakomerno prodiranje kisline v globino. Po nanosu kisline pacient čuti blag pekoč občutek, ki ga lahko lajšamo s hlajenjem. Delovanje kisline traja od ene do deset minut. Nato kislino nevtraliziramo oziroma s površine kože odstranimo njene ostanke in tako ustavimo njeno delovanje. Pekoč občutek traja še nekaj minut, sledi občutek zategovanja. Na kožo takoj po pilingu nanesemo negovalno kremo za regeneracijo in kremo z zaščitnim faktorjem, ki ščiti pred soncem.

Kaj se dogaja po pilingu?

Regeneracija pri srednje globokem pilingu traja teden dni, pri globokem pa dva tedna. Pri vseh pacientih pričakujemo luščenje kože. To ni neželeni učinek, pač pa pričakovan in zaželen pojav. Pri zelo površinskem in površinskem pilingu je luščenje minimalno in komaj opazno, pri srednje globokem pa traja sedem dni. Koža je prve dni po posegu lahko pordela in blago otečena. Prve dni je zelo občutljiva, zato jo je treba vsakodnevno negovati s pripravki za občutljivo kožo oziroma za regeneracijo. Še več tednov se je treba izogibati izpostavljanju soncu in kožo dobro ščititi z visokim zaščitnim faktorjem (SPF 50 ali 50+) in po možnosti z uporabo pokrival.

So možni zapleti?

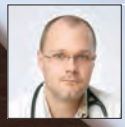
Neželeni pojavi so možni, vendar so redki. Lahko se pojavijo prehodna prekomerna rdečica ali pigmentacija kože, drobne bele ciste – milije, bakterijska okužba in izbruh herpesa na obrazu. Resnejši zaplet je pojav brazgotin oziroma trajne neželene spremembe pigmentacije. Dermatolog, ki dobro pozna delovanje kože, je najbolje usposobljen zdravnik za varno izvedbo kemičnega pilinga. Možnost za zaplete je pri strokovno izvedenem postopku zelo majhna.

Doktor svetuje

- ***Kemični piling nadzorovano poškoduje površino kože. Zaradi procesa celjenja, ki se nato sproži, se videz kože izboljša.***
- ***Globina poškodbe je odvisna predvsem od vrste in koncentracije kisline. Vrsto kisline izberemo glede na težavo, ki jo skušamo rešiti.***
- ***Največ koristi od kislinskega pilinga lahko pričakujemo pri od sonca kronično poškodovani koži.***
- ***Kislinski piling s salicilno kislino odlično učinkuje pri zdravljenju aken.***
- ***Po vsakem pilingu sledi obdobje regeneracije in luščenja kože.***
- ***Brazgotinjenje, okužba in neželene spremembe pigmentacije so možni, vendar redki neželeni učinki.***

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





Rok Lokar,
dr. med., spec. druž. med.

Brez mesa!

Testenine z bučkami - silno okusna jed, primerna tudi v jesenskem in zimskem času, saj so bučke in podolgovate paprike bolj ali manj vedno na voljo.

Včasih tudi mesojedcem prija zelenjavni obrok. Morda po preobilnem koncu tedna, proslavah, prepogostih prekrških ali pa zgolj zato, da zmanjšamo skupno količino zaužitega mesa (ki je v zahodnem svetu pogosto prevelika). O tem, koliko je sicer zdrava vegetarijanska hrana, morda kdaj drugič.

Za 4 osebe potrebujemo:

- 4–5 večjih rdečih podolgovatih paprik (so veliko okusnejše in bistveno cenejše od nizozemskih),
- 3–4 srednje velike običajne bučke,
- 4 večje stroke česna,
- oljčno olje, sol, baziliko (najenostavneje sušeno, za boljši okus seveda svežo),
- 32 dag testenin (metuljčkov ali svedrčkov),
- kislo smetano, žlico gorčice,
- 15 dag naribanega sira (recimo edamca).

Priprava

Na tanjše polkroge narežemo bučke (če so zelo mlade, jih ne lupimo). Očistimo in na trakove narežemo papriko. Na treh žlicah oljčnega olja zelenjavo pečemo v pečici pri 200 °C toliko časa, da dobi malo barve (in odlično zadiši), običajno 20–30 minut.

Če je temperatura pečice prenizka, bo bučka spustila vodo in zelenjava se bo kuhala, ne pekla. Tik pred koncem primešamo na drobno sesekljan česen ter baziliko in pečemo še nekaj minut, nato vzamemo iz pečice. Vmes pripravimo preliv: v deciliter kisle smetane vmešamo žlico gorčice in med mešanjem dodajamo hladno vodo (slab deciliter), zmes naj bo razmeroma redka. Skuhamo testenine, odcedimo in vmešamo v zelenjavo, prelijemo z zmesjo kisle smetane, posujemo z naribanim sirom, premešamo in damo nazaj v pečico za dobrih deset minut. To je to!

Če kateri od gostov zraven na vsak način pričakuje zrezek, mu postrezimo z bukovim ostrigarjem (gojena goba, vse leto na voljo v samopostrežnih trgovinah), ocvrtim po dunajsko. Dvomim, da se bo pritoževal.

Zraven se sijajno prileže zelena solata, endivija, motovilec, radič … ter kozarec rdečega vina. Naj bo en sam, ne pretiravajmo z zdravjem.

Dober tek!

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



ZADNJI DNEVI VELIKE AKCIJE

Za naročila VRHUNSKIH SLUŠNIH APARATOV SAMO še do konca NOVEMBRA

Ne zamudite velikih prihrankov!

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	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
• M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979



PAKETI MODRI

Združite najboljše storitve Telekoma Slovenije in **prihranite.**

STORITVE 360°
EKSKLUZIVNO
PRI TELEKOMU
SLOVENIJE

Združite najboljše **mobilne in fiksne storitve** v enem paketu **že od 41,95 EUR na mesec***. Odložite spored in **prihranite čas** pri iskanju želenih vsebin. S storitvami 360° v paketih Modri **na enem mestu izbirajte** med širokim naborom **filmov**, **risank**, **dokumentarcev** in **športnih spektaklov.** Z brezplačnim ogledom tudi do **sedem dni nazaj**. Več o paketih Modri pa preverite na najbližjem Telekomovem prodajnem mestu.

Naj vas nič ne ustavi.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Modri, Modri Plus in Modri Net lahko v akcijskem obdobju od 3. 10. 2016 do 15. 11. 2016 sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki. Paketa Modri in Modri Plus vsebujeta: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD (paket Modri Plus še dodatno programsko opcijo po izbiri, razen opcij Eksplozivni, Eksplozivni+ in Dajmedol+), internet SiOL s hitrostjo do 100 Mb/s/20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje 1.000 minut v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB (paket Modri) oz. 10 GB (paket Modri Plus) prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Cena 41,95 EUR velja za prvih 12 mesecev od naročila v primeru naročila paketa Modri Net z vezavo za 24 mesecev. Po 12 mesecih se zaračuna redna cena paketa Modri Net, to je 47,95 EUR. Paket Modri Net vsebuje: SiOL TV z osnovno programsko shemo dosegljivo prek spletne aplikacije TViN ali na TV z uporabo ustreznega TV-komunikatorja (TV-komunikator ni vključen v ceno paketa in ga uporabnik lahko najame za 2,9 EUR mesečno), internet SiOL s hitrostjo do 100 Mb/s/ 40 Mb/s na FTTH v omrežju Telekoma Slovenije oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 40 Mb/s / 10 Mb/s VAR na VDSL, mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 10 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Cene so v EUR z DDV. Ogled nazaj je brezplačno vključen v paketih Modri. Vsebinski sklopi Filmski 360˚, Otroški 360˚, Dokumentarni 360˚ in Šport 360˚ so na voljo brezplačno naročnikom SiOL TV prek TV-komunikatorjev BOX in BOX S. Za več informacij o ponudbi, vključno z vezavo naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana