Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 32, December 2016



Tema meseca

40 tednov pričakovanja

POGOVOR

Prof. dr. Janez Tomažič

Kakšen bo moj današnji delovni dan? Tak kot vreme, zvečer bo vse jasno.

Miran Stanovnik: motorist, voditelj, župan in nepopustljiv optimist

Sluh je prvo čutilo, ki se razvije pri človeku

NEDELJSKI



Z ZDRUŽITVIJO ŠTIRIH ZAVAROVALNIC SMO USTVARILI SODOBNO, V DRUŽBO USMERJENO IN TRAJNOSTNO NARAVNANO ZAVAROVALNICO SAVA.

ODSLEJ SMO VAM ŠE BLIŽJE. NE LE, DA SMO VAM VEDNO NA VOLJO, DA Z NAMI DELITE SVOJE SKRBI, MISLI IN PREDLOGE, TUDI NAŠA MREŽA POSLOVALNIC SE JE RAZŠIRILA. TUKAJ SMO ZA VAS Z VEČ POSLOVALNICAMI, CENILNIMI MESTI IN ZAVAROVALNIMI SVETOVALCI, KI BODO Z VESELJEM PRIŠLI K VAM IN TAKO PRIHRANILI VAŠ ČAS.

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
Za preventivo 3

POGOVOR:
»Kakšen bo moj današnji delovni dan? Tak kot vreme, zvečer bo vse jasno.« 4

TEMA MESECA:
Kaj mora vedeti vsaka nosečnica 8
Edino cepivo, priporočljivo v nosečnosti, je proti gripi 10
Večina sprememb na koži nosečnice je fizioloških 12

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Kašljam, kiham, smrkam in se počutim kot cunja 14
Ste se cepili proti pljučnici? 16
Tudi mladostniki imajo zvišan krvni tlak 18
Kontrola merilnikov krvnega tlaka 19
Zgaga in dražeč kašelj imata skupni imenovalec 22
Bolje preprečevati kot zdraviti 24
Sluh je prvo čutilo, ki se pri človeku razvije 27
Sluhu škodita kajenje in hrup 29
Kirurški postopki pomlajevanja obraza 34
V mišicah je moč 37

DOKTOR ODGOVARJA:
Krvaveče dlesni in zadah 26

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje 30

Sedem desetletij rasti in prebojev 18
Življenja brez koencima Q10 ne bi bilo 31
Pomanjkanje vitamina D je zdravstveni problem v svetu in tudi v Sloveniji 32

ZNANI SLOVENCI O ZDRAVJU:
Miran Stanovnik 38

Doktor 24
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

Za preventivo

Vsako leto 1. decembra zaznamujemo svetovni dan boja proti aidsu, ki letos poteka pod geslom »Za preventivo«. Letošnje gibanje poziva vse ljudi po svetu, naj se opredelijo, sporočijo ter izrazijo, katere aktivnosti bi po njihovem mnenju lahko privedle k zajezitvi širjenja virusa HIV. V Sloveniji rezultati trenutno niso dobri, kažejo namreč, da se okuženost z virusom HIV povečuje. Nacionalni inštitut za javno zdravje ugotavlja, da je bilo letos postavljeno največje število novih diagnoz, in sicer 56, od tega kar pri 46 moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. V Sloveniji je skupno evidentiranih približno 900 oseb z diagnozo HIV, predvideva pa se, da jih je vsaj še za tretjino več, ki žal niso evidentirani.

Prof. dr. Janez Tomažič, specialist internist s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, ki je na izredno poučen in zanimiv način sodeloval v pogovoru meseca, pravi, da so »cilji zdravstvene stroke številke 90-90-90, in sicer, da bi prepoznali 90 odstotkov vseh okuženih, da bi jih 90 odstotkov zdravili in da bi jih 90 odstotkov zdravili tako zelo uspešno in učinkovito, da bi bil virus v krvi nezaznaven. Ko osebe ustrezno zdravimo, za več kot 90 odstotkov zmanjšamo prenos okužbe. Testirajte se, vse ostalo bomo storili mi!« Drage bralke in bralci, držite se profesorjevih preventivnih priporočil glede preprečevanja in širjenja okužbe z virusom HIV. V imenu uredniškega odbora se mu iskreno zahvaljujem za tako zanimiv prispevek, za katerega si želim, da ga skrbno preberete, in verjamem, da bo vsaj nekaj malega doprinesel k zmanjševanju in preprečevanju okuženosti z virusom HIV med prebivalci naše lepe Slovenije. Hvala.

Tema meseca je posvečena nosečnosti, po mnenju večine mater najlepšemu, nepozabnemu in najsrečnejšemu obdobju v življenju, skozi katerega so v 40. tednih postale matere. Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva, razlaga, da je to posebno obdobje, kjer pride pri ženski do pomembnih hormonskih, fizioloških in telesnih sprememb, ki so lahko povezane tudi z nekaterimi težavami. Pravi, da nosečnost ni bolezen, da pa v nekaterih primerih to lahko postane, zato jo skrbno spremljamo. Kako je s cepljenjem v nosečnosti, pa razlaga Irena Tonin, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva. Pravi, da je uporaba cepiv v nosečnosti omejena, da pa je edino cepivo, ki ga priporočajo ginekologi v nosečnosti, tisto proti gripi. Za zelo poučna in zanimiva prispevka se obema specialistoma v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem in jima želim nadaljevanje plemenitega zdravniškega poslanstva.

Drage bralke in bralci, prišel je novoletni čas, čas veselja, druženja in zabave, ki ga lahko uživamo, vendar le, če smo zdravi, siti, posledično pa lahko srečni in veseli. Prenekateri te sreče žal nimajo; nimajo doma, strehe nad glavo, so lačni, trpijo za hudo boleznijo, so osamljeni, brezvoljni, v stiski. Nagovarjam vas in vas prosim, da se vsi skupaj obrnemo in pogledamo okoli sebe v svoji bližnji okolici, soseski in skušamo prepoznati ljudi, ki so v stiski, ki potrebujejo našo pomoč, ki običajno ne vidijo pravega izhoda, in jim poskušamo pomagati. Sprva lahko le s toplo in prijazno besedo, nato pa tudi s plemenitimi dejanji, ki bodo zaznamovala in oplemenitila oba, vas kot dobrega človeka in sočloveka, ki ste mu priskočili na pomoč in mu pomagali.

Hvala in srečno!

Vidmar Vito

Prof. dr. Janez Tomažič

»Kakšen bo moj današnji delovni dan? Tak kot vreme, zvečer bo vse jasno.«

Na Infekcijsko kliniko je prišel leta 1983, leto pozneje so uradno odkrili virus HIV. Konec 80. let se je zato kot eden prvih pri nas – takoj za prim. dr. Ludvikom Vidmarjem – vključil v zdravljenje bolnikov z virusom HIV oziroma aidsom. To je bilo takrat novo, neznano, za številne tudi nevarno področje medicine.

Piše: Zdenka Melanšek,
foto: osebni arhiv

Bilo je ogromno tabujev, neznanja in zato veliko zavračanja ter premalo sodelovanja. Zaradi strahu pred okužbo se njegovi kolegi celo niso želeli vključevati v delo z bolniki. Obenem dolgo niso imeli na razpolago dobrih orožij za boj proti tako imenovani kugi 20. stoletja. »Danes je povsem drugače,« je pogovor začel prof. dr. Janez Tomažič s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana in predavatelj na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Statistike njega in njegovo »aids ekipo« danes žal postavljajo pred nove izzive. Število oseb, ki živijo z virusom HIV, je v Sloveniji v zadnjem desetletju zelo naraslo.

Vi se niste bali, ko ste kot mladi specialist prišli v stik s to neozdravljivo, razmeroma lahko prenosljivo boleznijo?

Takrat je bilo to pionirsko obdobje, več je bilo neznank kot znanja. Nisem vedel, v kaj se podajam, vendar sem se odločil, kot se je pozneje izkazalo, za nekaj, kar me je veselilo in me še danes zelo veseli. Če se ozrem nazaj, sem se odločil za fantastično potovanje. Sprva, če parafraziram Churchilla, je enemu neuspehu sledil drug neuspeh in vsi neuspehi so končno pripeljali do uspeha, ko so se v drugi polovici 90. let pred mojimi očmi bolniki začeli popravljati po zaslugi novih učinkovitih in bolnikom prijaznih zdravil – in to je bilo najbolj fascinantno obdobje na moji zdravniški poti.

Obdobje med odkritjem prvih bolnikov z aidsom in učinkovitim zdravljenjem je bilo razmeroma kratko, kar je edinstveno v zgodovini neke neozdravljive in tako smrtonosne bolezni.

Žal je bilo to obdobje kljub vsemu predolgo za milijone bolnikov, slaba dostopnost do učinkovitega zdravljenja pa je še vedno usodna za milijone okuženih v nerazvitem svetu in v državah vzhodne Evrope. Vendar pa je dejstvo, da imamo danes v rokah orožja, ki lahko bolnike z aidsom iz pekla potegnejo v nebesa – prej pa so vsi tovrstni bolniki umrli.

Študije ugotavljajo, da je to na neki način tudi krivo za porast novih okužb. Ljudje se aidsa ne bojijo več.

Gre za tako imenovani paradoks HIV/aidsa: več ko vemo o virusu in uspešnejši ko smo pri zdravljenju, težje je učinkovito posegati v širjenje virusa. Predvsem zaradi možnosti učinkovitega zdravljenja in zamenjave generacij (dandanes izpostavljene osebe v nasprotju z osebami v osemdesetih in devetdesetih letih nikoli niso osebno doživele najhujših učinkov aidsa in smrtnega strahu) ljudje zavestno in podzavestno opuščajo uporabo kondoma.

Konkretno koliko je novih okužb pri nas?

Število oseb z virusom HIV in aidsom v Sloveniji je v zadnjem desetletju zelo naraslo. V zadnjih desetih letih, od 2006 do 2015, je bilo v Sloveniji prijavljenih skupaj 442 primerov novih diagnoz. V predhodnem desetletnem obdobju, od 1996 do 2005, je bilo precej nižje in je znašalo 177 primerov, v obdobju od 1986 do 1995 pa še nižje, 112 primerov. V letu 2016, do vključno 22. novembra, je bilo na Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) prijavljenih že 56 novih diagnoz okužbe z virusom HIV, več kot kadar koli doslej v enem letu, največ (kar 46) med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Poleg tega so bili na NIJZ prijavljeni tudi štirje primeri okužbe s HIV pri tujih državljanih s prebivališčem v Sloveniji, ki so bili prepoznani v tujini že pred letom 2016 in se od letos zdravijo v Sloveniji. Tako velik porast novih diagnoz okužb s HIV med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, je verjetno odraz v povprečju bolj tveganega spolnega vedenja in tudi uspešne promocije testiranja, ki se odraža v najnižjem deležu zelo poznih diagnoz v zadnjih desetih letih.

Moški so izrazito bolj ogroženi.

V Sloveniji, enako kot drugje v razvitem svetu, je v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, nesorazmerno veliko okužb z virusom HIV v primerjavi z drugimi ključnimi skupinami. Zakaj? Znotraj te skupine je za nekatere značilno spolno vedenje, ki vključuje relativno veliko število priložnostnih spolnih partnerjev in spolne odnose brez uporabe kondoma. Spolnost med moškimi je bila pred obdobjem aidsa zelo pogosto nezaščitena. HIV in aids, predvsem pa strah pred smrtjo, so povzročili velik strukturni vedenjski zasuk. Zdi se, da se v omenjeni populaciji ponovno pojavljajo vzorci vedenja izpred epidemije. Pogosto se, žal, napačno in stereotipno ustvarja negativna podoba za vse moške, ki imajo spolne odnose z moškimi, kar ima za posledico stigmatizacijo istospolne usmerjenosti. Boj proti HIV/aidsu ni boj proti spolnosti med moškimi!

Kaj poleg odsotnosti strahu odpira vrata seksualni (post)revoluciji v 21. stoletju?

Posameznik je vse bolj izpostavljen okužbi tudi zaradi sodobnih tehnoloških možnosti: vse bolj preprosti načini spoznavanja partnerjev imajo za posledico, da se je za spolne stike lažje dogovoriti, da jih je več in da se pri osebah z različnimi spolnimi partnerji poveča možnost prenosa HIV in ostalih spolno pre-



1. decembra smo zaznamovali svetovni dan boja proti aidsu. »Aktivnosti, ki so potekale, je preveč, da bi jih našteval,« je dejal prof. dr. Tomažič. »V vseh medijih pa sem ponavljal tri najpomembnejše preventivne ukrepe: testiranje, testiranje in testiranje! Vse ostalo bomo naredili mi.«

nosljivih okužb. Veliko večjo možnost srečanj omogočajo specializirane aplikacije oziroma posebna družabna omrežja za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi. V večjih krajih je mogoče zaznati pojav »kemseks zabav« na način druženja bolj ali manj anonimnih oseb med seboj, ki se dogovarjajo »on-line«, po spletu oziroma telefonskih aplikacijah. Vse pogostejša je uporaba različnih rekreativnih/družabnih drog (»kemseks«). Te droge bistveno zmanjšajo prištevnost ter hkrati bistveno povečajo spolno vzburjenost in povečajo ter podaljšajo željo po spolnih odnosih: zato na tovrstnih srečanjih že po kratkem času opustijo uporabo kondoma, ne mislijo na HIV in druge spolno prenosljive okužbe.

Koliko ljudi z virusom HIV trenutno zdravite?

Trenutno spremljamo približno 600 oseb z virusom HIV ali aidsom, zdravimo 560 oseb. Predvidevamo, glede na vsakoletno pojavnost na novo odkritih, da v Sloveniji živi še približno 200 oseb s HIV. Te osebe, ki ne vedo za okužbo in imajo v sebi ogromne količine virusa, predstavljajo rezervoar za nove okužbe. Zdravljene osebe imajo v sebi namreč zelo malo virusa in ne predstavljajo pomembnejšega izvora okužbe. Pri osebah, ki se uspešno zdravijo, se za več kot 90 odstotkov zmanjša tveganje prenosa okužbe na spolnega partnerja! Zdravljenje je zato odlična, najučinkovitejša preventiva. Če bi – utopično – v Sloveniji poznali vse okužene in jih zdravili, bi teoretično izkoreninili virus. Vsa naša prizadevanja gredo zato v smer ozaveščanja predvsem določene podskupine moških, ki imajo spolne odnose z moškimi, v kateri se skriva največ »rezervoarja HIV«, da ponovno slišijo o HIV/aidsu, pomislijo, da bi bili lahko okuženi, in gredo na testiranje.

Ste pri testiranju oziroma zgodnjem odkrivanju in zdravljenju bolezni uspešni?

Ko enkrat odkrijemo okuženo osebo, smo pri nadaljnjih postopkih obravnave tovrstnih oseb med najuspešnejšimi v svetu! Naša ključna težava je relativno velik delež oseb, ki ne vedo za svojo okužbo (ta znaša približno 30 odstotkov), in pa problematika poznih diagnoz, ko imajo ljudje sočasno z diagnozo okužbe z virusom HIV že aids. To ni samo naša težava, tudi v razvitem svetu so številne države za nami. Delež poznih diagnoz je bil pri nas v zadnjih desetih letih podoben. Približno 20 odstotkov na novo odkritih oseb je imelo že aids. Z vsemi napori, ki smo jih vložili skupaj z nevladnimi organizacijami glede



»Število okuženih z virusom HIV v Sloveniji narašča,« opozarja sogovornik in njegovi najtesnejši sodelavci, ki jim pravi kar »aids ekipa«. Izjemno ga veseli, ker ekipo sestavljajo mlajši kolegi in kolegice, ki jih to delo veseli in zelo zanima.

informiranosti prebivalstva, zainteresirane javnosti in strokovne javnosti, kaže, da nam je uspelo ta delež v zadnjem letu znatno zmanjšati, vendar bodo šele naslednja leta pokazala resnično podobo te ugotovitve.

Ste iskali vzroke, zakaj je informiranje tako zahtevno?

Zavedamo se, da je ključni problem, kako priti do skupine predvsem homoseksualnih moških, ki ne vedo za svojo okužbo. Zanjo nočejo vedeti? Se ne zavedajo, da je okužba mogoča? Mislijo, da se jim to ne more zgoditi? Se ne testirajo zaradi stigme? Živijo v zanikanju lastne spolne usmerjenosti? In tako naprej. V zadnjih letih smo kliniki in epidemiologi intenzivirali obveščanje oziroma zdravstveno vzgojo celotne javnosti, intenzivirali smo strokovno obveščanje vseh slovenskih zdravnikov (še posebno družinskih zdravnikov) in v sodelovanju z nevladnimi organizacijami nagovarjali predvsem ključno populacijo med skupnostjo moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Pomembno delo so opravile nevladne organizacije, ki so uvedle testiranje v skupnosti in pri tem celo prehitele kolege v razvitem svetu, saj so poleg testiranja na HIV uvedli tudi testiranje na druge spolno prenosljive okužbe (sifilis, hepatitis B, gonorejo in hepatitis C).

Kakšni pa so uspehi zdravljenja ljudi, ki pridejo do vas razmeroma pozno?

Če imajo nevarne spremljajoče okužbe ali celo določene rakave bolezni, ki so odraz že popolno izčrpanega imunskega sistema, so v območju smrti in jim včasih tudi najsodobnejše zdravljenje ne pomaga. Včasih se zavedamo, da bi bolnik preživel, če bi prišel samo 14 dni prej. Imamo pa številne bolnike, ki so dobesedno viseli na nitki, danes pa živijo polno ustvarjalno življenje in bi zanje lahko rekli, da medicina dela čudeže.

Ko sva pri čudežih – okužbe z virusom HIV ali aidsa ne znamo pozdraviti, znamo pa bolnikom podaljšati življenje. Omenja pa se zdravilo, ki bi HIV pozdravilo.

Obeti so realni. Znanost nakazuje razvoj zdravil, ki bodo virus izkoreninila iz okuženega telesa in prinesla »svobodo« za posameznika in za družbo na sploh. Posameznik se bo otresel hudega bremena, pa čeprav ob vsakodnevnem jemanju današnjih zdravil lahko živi dokaj normalno življenje. Toda ustrezna testiranja in registracija zdravila za ozdravitev se za zdaj še umikajo v neznano prihodnost.

Je do takrat rešilna bilka preventiva (profilaksa) pred izpostavitvijo virusu?

Pre-Exposure Prophylaxis ali s kratico PrEP je pomemben nov način preprečevanja okužbe s HIV, ki počasi prihaja z raziskovalnega področja v vsakdanje življenje. Gre za tako imenovani kemični kondom, ko neokužena oseba poleg priporočil o varni spolnosti prejema zaščitno zdravljenje in mora biti pod nadzorom zdravnika. PrEP lahko zaščiti izključno pred prenosom HIV, pred ostalimi spolno prenosljivimi okužbami pa ne. Tovrstna preventiva se uveljavlja zlasti za ključne skupine, torej za moške, ki imajo spolne odnose z moškimi, za transspolne osebe, za osebe, ki veliko uporabljajo rekreativne droge in imajo druge spolno prenosljive okužbe ter uporabljajo zaščitna zdravila proti HIV po izpostavitvi. Pred kratkim sta se končali dve evropski raziskavi (Proud in Ipergay), katerih rezultati kažejo, da je učinkovitost PrEP v skupinah s tako visokim tveganjem kar 86 odstotna! Uvajanje PrEP pa omejujejo predvsem težave pri identifikaciji oseb s tako visokim tveganjem, slaba informiranost takih oseb in zato nezadostno povpraševanje, potencialno povečanje tveganega spolnega obnašanja in večja pojavnost drugih spolno prenosljivih okužb, seveda pa tudi predsodki in moraliziranje. Še vedno pa se moramo zavedati, da je daleč najpomembnejša temeljna preventiva, ki vključuje poznavanje partnerja in uporabo kondoma, lubrikanta … ter preventivna metoda »testiraj in zdravi«!

Omenjeni predsodki dodajajo veliko težo v svetu virusa HIV.

Stigma je pomemben razlog tudi za slabše učinkovito preventivo in zdravljenje – strah pred diagnozo odvrne posameznika od testiranja, obiskovanja naše klinike, uživanja zdravil in tako naprej. V zadnjem desetletju je sprejemanje bolezni HIV/aids bolj liberalno, vendar menim, da se zmanjšuje stigma samo na deklarativni ravni, ne pa v konkretnih primerih. Okužba z virusom HIV je še vedno

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

intimna zadeva, ki je okuženi ne more deliti s prijatelji, sodelavci in še v družini pogosto naleti na negativna čustva. HIV je bolezen in nikakor moralna obsodba ali kazen. Bolj kot virus težave torej povzročajo drugi ljudje.

Kako vi bolnika z virusom HIV doživljate po človeški plati, ne kot zdravnik? Kaj vas preveva, ko ljudem sporočate to diagnozo? Je po 30 letih kaj lažje?

Vsekakor je po 30 letih neprimerno lažje, ker lahko tovrstne osebe samozavestno hrabrimo z optimističnimi informacijami. Če pridejo do nas dovolj zgodaj, živijo dokaj normalno življenje in sploh nikoli v življenju ne doživijo zapletov, ki jih virus HIV lahko povzroči: hude pljučnice, meningitis, nevarne glivne okužbe, hujšanje …

Je pa vsak človek zgodba zase in se mu je treba popolnoma posvetiti, saj je diagnoza HIV še vedno med najbolj katastrofalnimi novicami, ki jih oseba lahko izve v svojem življenju – in tega se po vseh letih še vedno zavedam in zato moj pogovor ni nikoli rutinski ali zgolj profesionalen, ampak je še vedno obarvan z veliko mero sočutnosti in humanosti, ki sta tako ali tako glavni odliki zdravnika.

Če svojega raziskovanja ne bi posvetili virusu HIV, za kaj bi se specializirali? Katera področja medicine vas še zanimajo?

Infektologija za večno! Ukvarjam se še z drugimi osebami z imunskimi pomanjkljivostmi in sem v naš prostor uvajal in še skrbim za stroko na področju obvladovanja okužb pri prejemnikih različnih organov in tkiv, oseb, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, glukokortikoidi, citostatiki … Poleg virusa HIV, so »moji« še virus citomegalije, epstein-barrov virus, virus varičela zoster … Moja služba, še bolj pa konjiček, je tudi delo s študenti, sem predstojnik katedre za infekcijske bolezni in epidemiologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Delo s študenti me zelo veseli, smo pa tudi tik pred drugo izdajo učbenika Infekcijske bolezni, ki ga na novo izdajamo že po dveh letih, ker je bil prvi čisti uspeh in smo ga razprodali, poleg tega pa se je v zelo kratkem času nabralo že kup novega znanja.

Kaj počnete, ko zaprete vrata ambulante in se umaknete iz sveta virusov?

Vrat ambulante v glavi nikoli ne zaprem! Ko pridem domov, se še vsak dan ukvarjam z medicino – v petek in svetek. K sreči pa imam čudovito družino, že oplemeniteno z vnuki, in dosti prijateljev, v družbi katerih se najbolj sprostim in uživam življenje. Sicer pa uživam tudi v delu okrog hiše in v različnih športih, kjer prednjači tenis, rad tudi planinarim, smučam, plavam in kolesarim, rad pa obiščem tudi koncerte, kino. Za zabavo pišem aforizme (ti so mi blizu, ker ne maram protislovij) in jih objavljam v časopisu Zdravniške zbornice Slovenije – ISIS. Za pokušino dva zadnja: »Glede na to, kaj vse nudimo na naši kliniki, se bomo iz Infekcijske klinike preimenovali v Konfekcijsko kliniko.« »Kakšen bo moj današnji delovni dan? Tak kot vreme, zvečer bo vse jasno.«



Prof. dr. Janez Tomažič, ko sleče belo haljo. Na vrhu Ratitovca.

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



40 tednov pričakovanja

Kaj mora vedeti vsaka nosečnica

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

Nosečnost je posebno obdobje, kjer pride do pomembnih fizioloških, hormonskih in telesnih sprememb, ki so povezane z nosečniškimi težavami. Nosečnost ni bolezen, lahko pa postane, zato jo skrbno spremljamo v posvetovalnicah za nosečnice.

V posvetovalnici ob potrditvi nosečnosti vsaka ženska dobi materinsko knjižico, kamor beležimo podatke, preglede, izvide in ultrazvočne izvide. V nosečnosti predvidevamo približno deset pregledov, ki si sledijo v mesečnih intervalih.

Folna kislina že pred zanositvijo

Obisk pri ginekologu priporočamo že pred načrtovano nosečnostjo. Poleg pogovora o preteklih in spremljajočih boleznih, ki lahko vplivajo na nosečnost, svetujemo tudi jemanje folne kisline. To je vitamin, ki preprečuje nastanek nepravilnosti razvoja živčevja (nepravilnosti v razvoju možganov in hrbtenjače) pri plodu. Preventivno jemanje za več kot 70 odstotkov zmanjša tveganje za nepravilnosti v razvoju živčevja. Folno kislino svetujemo že tri mesece pred načrtovano nosečnostjo. Zdravim nosečnicam svetujemo vsak dan 0,4 mg folne kisline do konca dvanajstega tedna nosečnosti. Tiste nosečnice, ki imajo epilepsijo, obolenje živčevja ali so že rodile otroka z nepravilnostjo možganov ali hrbtenjače, pa svetujemo vsak dan 4 mg folne kisline do konca nosečnosti

Določitev krvne skupine

Vsem nosečnicam že ob prvem pregledu določimo krvno skupino in faktor Rh. Če je faktor Rh prisoten, govorimo o Rh D pozitivni krvni skupini, če ni prisoten, pa o Rh D negativni krvni skupini. Nosečnice z Rh D negativno krvjo lahko nosijo plod z Rh D pozitivno krvjo, če je oče otroka Rh D pozitiven in je otrok podedoval očetovo krvno skupino. Če v nosečnosti pride do mešanja krvi med plodom in materjo, materin imunski sistem prepozna plodove krvničke kot tuje in začne delati protitelesa proti plodovim rdečim krvničkam. Protitelesa povzročijo razgradnjo plodovih rdečih krvnička, zaradi katerih se razvije slabokrvnost ploda, lahko pa tudi resna ogrožajoča bolezen. Opisane zaplete preprečimo s preventivno injekcijo Rhogam, ki jo dobijo Rh D negativne nosečnice v 28. tednu.

Preiskava krvi na toksoplazmozo

Toksoplazma gondi je parazit, ki ga prenašajo mačke. Če se nosečnica s parazitom okuži v nosečnosti in je ne zdravimo, pride do prenosa okužbe na plod in do njegove okvare. Nosečnice, ki nimajo prisotnih protiteles, testiramo trikrat v nosečnosti. Tiste, ki so bile v stiku s parazitom, že imajo protitelesa in se ne morejo okužiti. Če pa pride do sveže okužbe v nosečnosti, je potrebno zdravljenje z antibiotiki in natančno ultrazvočno spremljanje nosečnosti. Nosečnicam zato svetujemo redno umivanje rok, izogibanje mačkam, umivanje zelenjave in sadja.

Test za nosečniško sladkorno bolezen

Zaradi hormonskih sprememb pride do povečane odpornosti proti inzulinu in pri nosečnicah, ki imajo že od prej motnjo v delovanju trebušne slinavke, ta odpornost poraste do te mere, da se razvije nosečnostna sladkorna bolezen. Nosečnostna sladkorna bolezen v večini primerov po porodu izzveni.

Ultrazvočne preiskave v nosečnosti:

- **Prvi ultrazvok** za potrditev nosečnosti naredimo najpogosteje po drugi izostali menstruaciji. Ker je nosečniški test lahko pozitiven že pred izostankom menstruacije, je smiselno z ultrazvočno preiskavo počakati nekaj tednov. S prvim ultrazvokom ugotovimo, ali je nosečnost v maternici, ugotavljamo prisotnost plodovih srčnih utripov, število plodov v maternici, velikost ploda in s tem trajanje nosečnosti.
- Ultrazvočno merjenje **nuhalne svetline** je presejalni test za ugotavljanje verjetnosti kromosomskih nepravilnosti, predvsem najpogostejše trisomije 21, ki jo poznamo kot downov sindrom. Ugotavljamo tudi nekatere redkejše kromosomske nepravilnost, kot sta trisomija 18 (edwardsov sindrom) in trisomija 13 (patuaujev sindrom).
  Ob združitvi jajčne celice in spermija, ki nosita vsak 23 kromosomov, nastane zarodek s 46 kromosomi. Če pride do napak pri mešanju kromosomov, se en kromosom potroji in nastane trisomija, najpogosteje 21. kromosoma, ki jo imenujemo downov sindrom. Otroci z downovim sindromom so telesno in duševno prizadeti. Pogostost pojavljanja downovega sindroma pri nepregledanih nosečnicah v Sloveniji je en otrok na 600 živorojenih. Verjetnost obolenja narašča s starostjo nosečnice. Nuhalna svetlina je razdalja med kožo in hrbtenico na plodovem zatilju, ki jo predstavlja tekočina, ki zastaja v podkožju vratu in je pri zarodkih z downovim sindromom povečana.
  Meritev nuhalne svetline opravljamo med 12. in 14. tednom nosečnosti. Ultrazvočna preiskava je za nosečnico in plod neškodljiva. Ob tem pregledamo celoten plod (nosno kost, srce, možgane …), izmerimo njegovo velikost in določimo trajanje nosečnosti. Nato na osnovi meritev in pregleda izračunamo verjetnost za downov sindrom. Na osnovi nuhalne svetline odkrijemo okrog 80 odstotkov otrok z downovim sindromom.
- Zdaj je v veljavi že nov test, imenovan **NIFTY**. NIFTY je neinvaziven test za odkrivanje kromosomskih anomalij, ki z 99-odstotno zanesljivostjo določi morebitno prisotnost trisomije kromosomov 21, 18, ali 13. Test je povsem varen, saj nosečnici le odvzamemo kri za preiskavo. Sledi analiza v laboratoriju, kjer iz materine krvi izoliramo DNK ploda. Test lahko opravimo že v 10. tednu nosečnosti. Če je izvid testa pozitiven, svetujemo invazivno preiskavo (amniocentezo ali horionsko biopsijo), s katero zanesljivo izključimo ali potrdimo prisotnost kromosomske anomalije.
- Naslednji pomemben ultrazvok na polovici nosečnosti je **morfologija**. Morfologija pomeni pregled organov ploda (njihov navidezni morfološki videz). Pregledamo plodove možgane, obraz, srce, ledvice, hrbtenico, sečni mehur, količino plodovnice in popkovnico. Preverimo lego posteljice in količino plodovnice. Izmerimo tudi presek glavice, presek trebuha in dolžino stegnenice ploda.
- V zadnjem trimesečju pa z ultrazvokom ugotavljamo **rast ploda**. Iščemo plodove, kjer pride do zastoja rasti v maternici. Pri tem opozarjamo, da je genetska predispozicija staršev pomemben vzrok za majhen ali velik plod. Ugotavljamo razvojne nepravilnosti in preverimo lego ploda.
- V Sloveniji po pravilih zdravstvenega zavarovanja zdravi nosečnici pripadata dva ultrazvoka. Nosečnicam, ki so ob času poroda stare od petintrideset do sedemintrideset let, pa še meritev nuhalne svetline. Poudarili bi, da bo vaš izbrani ginekolog opravil tiste preiskave, ki so potrebne in smiselne za vašega otroka.

Grožnja prezgodnjega poroda

Nosečnice ginekološko pregledujemo v primeru težav in v določenih tednih nosečnosti. Najbolj se bojimo prezgodnjega poroda, rojstva otroka pred sedemintridesetim tednom. V Sloveniji se rodi šest odstotkov takih otrok, prezgodaj rojeni otroci pa nimajo zrelih pljuč in možganov. Ginekolog bo ob sumu na prezgodnji porod izmeril tudi dolžino materničnega vratu

z ultrazvokom, svetoval zdravila za dozorevanje otrokovih pljuč ali se v redkih primerih odločil tudi za operacijo, pri kateri s šivom podveže maternični vrat.

Bris na streptokok?

Pregledi so proti koncu nosečnosti pogostejši. 96 odstotkov otrok se obrne v glavično vstavo in se bodo rojevali z glavo naprej. Proti koncu nosečnosti se pojavlja otrdevanje trebuha, otrokovi gibi so lahko manj intenzivni. Včasih se ginekolog odloči za odvzem brisa na streptokok skupine B, s katerim se lahko otrok okuži pri prehodu skozi porodni kanal. Če je bris na streptokok pozitiven, nosečnica ob porodu dobi antibiotično zaščito. Po 40. tednu ginekolog napoti nosečnico v porodnišnico.

Imejte kritičen odnos do forumov

Moderno družbo zaznamujejo spletne informacije in kot glavna vrednota materialno pogojen način življenja in razmišljanja. Vsepovsod so omejitve in množica priporočil, ki jim posameznik, ki ima najraje hitre instantne rešitve, podleže. Čas postaja pomembna vrednota in vedno manj je prostega časa. Temu sledi manjša telesna aktivnost, manj sprostitve, manj časa za bližnje. Pa vendar vsemu navkljub ostajata nosečnost in porod že tisočletja nespremenjena. Tudi za nosečnice in mlade mamice pa so ključni kritičen odnos do spletnih informacij, upoštevanje lastnega življenjskega sloga (ne življenja po spletnih forumih) in trud za zdrav način življenja z redno telesno vadbo. Vaš izbrani ginekolog vam bo najbolj smiselno svetoval, zato ga vprašajte vse, kar vas zanima.

Kaj jesti in česa ne

Zdrava prehrana je pomembna za zdrav razvoj in rast otroka ter tudi za zdravje matere. Uživati je treba pestro, lokalno pridelano prehrano iz vseh skupin živil. Razen že prej opisane folne kisline s tako prehrano zadostimo vsem potrebam po hranilih, mineralih in vitaminih. Nosečnica naj zaužije od štiri do šest obrokov na dan. V glavne obroke naj vključuje sadje in zelenjavo, uživa naj tudi meso, posneto mleko in jajca. Ribe svetujemo dvakrat na teden. Po začetni slabosti v začetku nosečnosti v četrtem mesecu nastopi povečan apetit in nosečnica mora takrat zmanjšati obroke hrane.

V nosečnosti odsvetujemo mehke in z žlahtno plesnijo obogatene sire, surovo meso in surovo morsko hrano. Odsvetujemo tudi pitje alkohola, pitje kave in pravega čaja pa naj bo omejeno.

Telesna vadba – da!

Telesna vadba v nosečnosti ni prepovedana, ampak zelo priporočljiva. Pomembna je zaradi izboljšanja fizičnega zdravja in tudi psihičnega počutja. Preprečuje rizične dejavnike v nosečnosti, kot so debelost, nosečnostna sladkorna bolezen in povišan krvni tlak.

Za katero vadbo se odločite, je odvisno od vaše fizične pripravljenosti in motivacije. Svetujemo vse vrste hoje, tudi v klanec. Eden najbolj ugodnih športov v nosečnosti je plavanje, kjer ni statičnega pritiska v trebuhu. Najboljše je plavanje v morju, v bazenih je treba skrbeti za higieno in preoblačenje. Tek je koristen, ampak mora biti prilagojen sposobnosti nosečnice. V zimskem času je ugodna aerobika, ki ponavadi poteka pod strokovnim vodstvom.

Odsvetujemo pa vse ekstremne športe, kjer lahko pride do poškodbe. Zaradi hormonskih sprememb in posledične ohlapnosti vezi ter povečane telesne teže je nosečnica bolj nagnjena k padcem. Intenzivnost vadbe prilagodite počutju in stopnji zadihanosti.

Spolni odnosi plodu ne škodujejo

Če želite zanositi, morate imeti spolne odnose in lahko jih nadaljujete tudi v nosečnosti brez posebnih omejitev. Seveda je spolnost odvisna tudi od hormonskih in fizioloških sprememb v nosečnosti. Spolni odnosi ne škodujejo plodu, saj je ta varno spravljen v elastični maternici, zaščiten s plodovnico in ovoji. Opozoriti pa je treba, da lahko orgazem in snovi v semenski tekočini povzročajo krče maternice. Pri analnih odnosih je večja nevarnost prenosa škodljivih bakterij v nožnico. Spolne odnose pa odsvetujemo v primeru krvavitve, odpiranja maternične ga ustja ali predležeče posteljice.

Potovanje med nosečnostjo

Pred potovanjem se posvetujte z izbranim družinskim zdravnikom in ginekologom, odločitev za potovanje naj bo odvisna od vaših izkušenj in življenjskega stila. Potovanje z letalom ne vpliva na nosečnost, ker pa na letalu pri čezoceanskih letih dolgo sedimo, je večja verjetnost za trombozo (nastanek krvnih strdkov), zato se po letalu sprehodite in delajte razgibalne vaje za noge. Pred koncem nosečnosti in v začetni nosečnosti potovanje z letalom odsvetujemo. Če potujete v kraje z visoko malarično ogroženostjo, svetujemo antimalarike, v tropskih krajih skrbite za hidracijo, pred soncem se zaščitite s kremami in zaščitnimi oblačili. Vzpone v visokogorje ali potapljanje odsvetujemo. V državah s slabimi higienskimi pogoji pijte ustekleničeno vodo ali čaj in pazite, kakšno hrano uživate. Največja nevarnost na potovanju so nesreče pri transportu! V avtu se vedno privežite z varnostnim pasom in med vožnjo naredite več postankov.

Doktor svetuje

- *Bodite kritični do spletnih informacij,*
- *za nasvet (raje) vprašajte svojega izbranega ginekologa,*
- *z neškodljivim testom NIFTY iz materine krvi z 99-odstotno zanesljivostjo določimo osnovne kromosomske napake,*
- *telesna aktivnost v nosečnosti je zelo priporočljiva.*

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

Novo prehransko dopolnilo za nosečnice

Prehranske potrebe nosečnice se spreminjajo, zato je Bayer razvil Elebaby, prehransko dopolnilo, posebej prilagojeno potrebam nosečnic v drugem in tretjem trimesečju.



Od 13. tedna nosečnosti dalje se nosečnici povečajo potrebe po maščobnih kislinah omega 3, saj se takrat začne razvoj možganov in oči, pomembna pa so tudi druga mikrohranila.

Elebaby ima posebno formulo, ki vsebuje skupaj 18 vitaminov in mineralov ter 200 mg maščobne kisline omega 3. Vsebuje tudi posebno obliko folne kisline, imenovano Metafolin®, ki ima izboljšano biološko uporabnost in posledično optimalen vpliv na razvoj materinega tkiva med nosečnostjo. Vnos maščobne kisline omega 3 prek matere prispeva k razvoju možganov in oči še nerojenega otroka.

Elebaby z maščobnimi kislinami omega 3 zagotavlja nosečnici v drugem in tretjem trimesečju esencialna mikrohranila visoke kakovosti. Vir maščobnih kislin omega 3 je ribje olje MEG-3®, pridelano skladno z najvišjimi standardi kakovosti in prečiščenosti. Da imata tako bodoča mamica kot še nerojeni otrok zagotovljena vsa esencialna mikrohranila, se priporoča jemanje ene kapsule Elebaby na dan, skupaj s hrano. Kapsula je brez neprijetnega okusa po ribah.

Promocijsko besedilo
Bayer d.o.o.



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®



FloraPlus
Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



LiquiGel ActiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje in ščiti vaginalno floro.
- Obnavlja vaginalno sluznico.
- Ne vsebuje hormonov.
- Je idealen med in po menopavzi.

FemiWash
Pena za vsakdanjo intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si

MultiGyn Slovenija

Proizvode lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Brezplačne vzorčke lahko naročite na gsm:
041 435 556
ali pišete na gordo.doo@triera.net

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

Nosečnost in cepljenje

Edino cepivo, priporočljivo v nosečnosti, je proti gripi



Irena Tonin, dr. med.,
specialistka
ginekologije in porodništva

Uporaba cepiv v nosečnosti je omejena. Če želimo preprečiti zbolevanje nosečnic za nalezljivimi boleznimi, ki jih lahko preprečimo s cepljenji, je najprimernejši čas za cepljenje pred zanositvijo.

Ginekologi, ki se z ženskami v rodni dobi srečujemo pogosteje kot družinski zdravniki, moramo preveriti njihovo precepljenost po programu in se prepričati, da so prebolele norice. V primeru, da nimajo opravljenih osnovnih cepljenj po programu, jim svetujemo dopolnitev manjkajočih odmerkov, v primeru, da še niso prebolele noric in da niso imune, pa svetujemo še cepljenje proti noricam.

Mrtva cepiva da, živa cepiva ne

Raziskav, ki bi načrtno spremljale učinkovitost in varnost cepiv v nosečnosti, ni. Podatke se spremlja le pri naključno cepljenih nosečnicah in pri nosečnicah, cepljenih ob izpostavitvi oziroma velikem tveganju za okužbo. Na podlagi izkušenj s cepivi na splošno verjamemo, da je uporaba mrtvih (inaktiviranih) cepiv v nosečnosti varna. Uporaba živih virusnih ali bakterijskih cepiv pa je v nosečnosti prepovedana zaradi teoretične možnosti, da gre cepilni sev, ki se razmnožuje v organizmu, prek posteljice in povzroči okvaro ploda. Poročil o okvarah ploda, ki bi jih lahko pripisali cepivu, pri materah, ki so naključno prejele živo cepivo v nosečnosti, sicer ni, so pa opisani primeri subklinične okužbe.

Odločitev mora biti pretehtana

Cepljenje neimune nosečnice je upravičeno le, kadar je velika verjetnost izpostavitve okužbi, bolezen nevarna za nosečnico in plod ter cepljenje varno. Dobrobit cepljenja nosečnice mora vedno presegati tveganje za neželene učinke pri nosečnici in plodu. Pomembna je tudi precepljenost družinskih članov, kar prav tako zmanjša tveganje za okužbo nosečnice.

Kaj priporočajo ginekologi

Edino cepivo, ki ga priporočamo v nosečnosti, je cepivo proti gripi, ki ga priporočamo vsem ženskam, ki bodo ali so noseče v času sezonske gripe.

Ob indikaciji se priporoča še cepljenje proti tetanusu, hepatitisu A, hepatitisu B in steklini po izpostavitvi. Če je le možno, se cepljenje odloži v drugo ali tretje trimesečje nosečnosti, da se izognemo obdobju organogeneze, času, ko se razvijajo vsi organi pri plodu.

V nekaterih državah, kjer je pojavnost oslovskega kašlja zelo velika, so že uvedli rutinsko cepljenje nosečnic s cepivom Tdap v tretjem trimesečju (med 27. in 36. tednom gestacije), saj se s tem doseže tudi pasivno zaščito novorojenčka. Pri nas to cepljenje za zdaj ni splošno priporočeno za nosečnice in je samoplačniško.

Nosečnice gripa ogroža

Gripa predstavlja velik javnozdravstveni problem, saj vsako leto za hujšo obliko gripe zboli od tri do pet milijonov ljudi, umre pa jih do 500.000. Ogroža vse prebivalstvo, predvsem starejše ljudi in skupine ljudi s povečanim tveganjem za okužbo, kamor spadajo tudi nosečnice. Najbolj so ogrožene nosečnice v tretjem trimesečju in štiri tedne po porodu.

Med vsemi pandemijami je bila umrljivost nosečnic precej visoka. V pandemiji z virusom gripe H1N1 leta 2009 je v ZDA 22,6 odstotka nosečnic, okuženih s pandemsko gripo, potrebovalo oskrbo v enoti za intenzivno nego. Pet odstotkov nosečnic, ki so bile okužene s pandemsko gripo, je umrlo.

Cepljenje proti gripi priporočajo že 12 let

Zaradi večje ogroženosti nosečnic in porodnic ter novorojenih otrok za hujši potek okužbe z virusom gripe se že od leta 1960 priporoča cepljenje nosečnic z inaktiviranim cepivom gripe. Leta 2004 je ameriški Center za nadzor in preprečevanje bolezni (Centers for Disease Control and Prevention) izdal priporočila, ki jih podpira tudi Ameriško združenje ginekologov in porodničarjev, in sicer, da naj se vse ženske, ki bodo ali so noseče v času sezonske gripe, cepijo proti gripi. Cepijo se lahko noseče ženske ne glede na trajanje nosečnosti.

S tem, ko cepimo nosečnice, poleg njih zaščitimo tudi otroke do šestega meseca starosti, pri katerih je cepljenje zaradi preslabega imunskega odgovora neučinkovito.

Slovenski primeri!

Tudi v Sloveniji smo se v zadnjih letih srečali s hudimi primeri gripe pri nosečnicah, ki so se končale s smrtjo ploda, hudo prizadetostjo srca pri materi in čakanjem na transplantacijo srca. Zadnji hujši primer se je zgodil prejšnjo sezono in je bil tudi medijsko odmevnejši.

Težji potek pri bodočih mamicah

Podatka o tem, ali so nosečnice bolj dovzetne za okužbo z gripo, sicer ni, vendar pa je okužba z gripo pri njih veliko bolj resna. Bolezen ima težji potek, je dolgotrajnejša, večkrat s pridruženimi zapleti ter ima večjo smrtnost kot pri splošni populaciji.

Zapleti pri plodu

Poleg tega poročajo, da je pri nosečnicah z gripo več spontanih splavov, prezgodnjih porodov, plodov z nizko porodno težo in več smrti ploda. Nekatere raziskave so pokazale, da se poveča verjetnost za prirojene napake, kot so razcep ustnice, defekt nevralne cevi ali prirojene srčne napake. Sicer je transplacentarni prenos virusa influence redko dokazan, je pa dejavnik tveganja za nekatere prirojene napake visoka vročina, ki spremlja okužbo z virusom gripe.

Zakaj prav v nosečnosti toliko težav?

Hujša oblika gripe v nosečnosti je najverjetneje povezana s fiziološkimi spremembami v nosečnosti. Spremembe v kardiovaskularnem in respiratornem sistemu privedejo do povišanega srčnega utripa in večje porabe kisika, zmanjšana je kapaciteta pljuč in spremembe v imunosti privedejo do zmanjšane celično pogojene imunosti.

Cepljenje proti gripi po porodu

Ženske po porodu lahko imuniziramo z inaktiviranim cepivom gripe ali pa z živim oslabljenim cepivom v obliki intranazalnega spreja (slednjega v Sloveniji zaenkrat nimamo). Dojenje ob tem ni odsvetovano. Mleko naj ne bi bilo vir prenosa okužbe z virusom gripe, zato dojenje tudi ob okužbi z virusom gripe ni odsvetovano. Priporočljivo je, da se vse osebe, ki živijo z dojenčkom, starim manj kot šest mesecev, cepijo proti gripi.

Kljub priporočilom cepljenih zelo malo

Po letu 2009, po pandemiji z gripo H1N1, se je število cepljenih nosečnic v ZDA povzpelo na 50 odstotkov. V sezoni 2014/2015 se je po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje v Sloveniji za sezonsko gripo cepilo 3,3 odstotka vseh prebivalcev in manj kot en odstotek nosečih žensk.

Priporočila glede rabe cepiv v nosečnosti

CEPIVO	UPORABA V NOSEČNOSTI
gripa (inaktivirano)	priporočeno
tetanus, davica, oslovski kašelj	priporočeno (ni v programu)
hepatitis B	ob indikaciji
hepatitis A	ob indikaciji
steklina	ob strogi indikaciji
klopni meningoencefalitis	ob strogi indikaciji
humani papiloma virus	Ni priporočeno
ošpice, mumps in rdečke	kontraindicirano
norice	kontraindicirano
rumena mrzlica	kontraindicirano

Kako delujejo živa in kako mrtva?

Živa, oslabljena (atenuirana) cepiva vsebujejo oslabljene mikrobe, kultivirane ali obdelane na način, da izgubijo virulence, a obdržijo zmožnost razmnoževanja v gostitelju. Živa cepiva se v organizmu razmnožujejo enako kot patogeni mikrobi, zato spodbudijo nastanek dolgotrajnega in močnega imunskega odziva.

Primer: cepivo proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, proti tuberkulozi in noricam.

Mrtva (inaktivirana) cepiva so patogeni mikrobi, inaktivirani z vročino ali s kemičnimi snovmi. V nasprotju z atenuiranimi cepivi, pri katerih za dolgotrajno imunost ponavadi zadostuje en sam odmerek, je treba mrtva cepiva dajati večkrat, da se vzdržuje imunost.

Primer: cepivo proti gripi, klopnemu meningoencefalitisu in HPV (humanemu papiloma virusu).

Najbolje prodajan izdelek za nego brazgotin in strij v 23 državah.



"Za Bio-Oil mi je povedala mami, uporablja pa ga tudi moja tašča. Med svojo drugo nosečnostjo so se mi na mojo veliko žalost na trebuhu pojavile strije, ki so po porodu postale svetlo roza barve, koža po celem trebuhu pa rahlo boleča. Že po enem mesecu uporabe sem opazila, da je koža na otip mehkejša in manj občutljiva, prav tako je počasi začela izginjati roza barva. Po treh mesecih uporabe dvakrat dnevno je koža bolj napeta, strije pa precej tanjše in manj opazne. Z izdelkom sem zelo zadovoljna in ga z veseljem priporočam tudi drugim."

Žana Močnik Koncilija

Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 298 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/sl/product/accolades). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/sl. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUŠ po priporočeni maloprodajni ceni 11,96€ za 60 ml pakiranje in 19,95€ za 125 ml pakiranje. Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Pridružite se nam na facebook.com/BioOilSlovenija

Nagradno vprašanje:

S katero diagnostično metodo v nosečnosti ginekolog rutinsko spremlja morfologijo in rast ploda ?

a. CT
b. Ultrazvok
c. Gastroskopija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 28. decembra 2016, na naslov Doktor 24 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 33, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: VERONIKA JARC, Novosadska ulica, Ljubljana

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

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

Nosečnost in koža

Večina sprememb na koži nosečnice je fizioloških



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

Spremembe na koži opazi več kot 90 odstotkov nosečnic. So odraz spremenjenega hormonskega, presnovnega in imunskega statusa v tem obdobju. Večina sprememb na koži je fizioloških. Med nosečnostjo se lahko poslabšajo predhodne kronične kožne bolezni, obstaja pa tudi skupina bolezni, ki se pojavljajo izključno v nosečnosti.

Fiziološke spremembe v nosečnosti

Te spremembe so tako pogoste, da jih razumemo kot normalne. Lahko so kozmetično moteče za nosečnico, vendar redko zahtevajo zdravljenje. Eden najpogostejših in zgodnjih znakov nosečnosti je povečana pigmentacija kože oziroma **hiperpigmentacija**, prisotna je pri več kot 90 odstotkih nosečnic in je posledica delovanja hormonov. Skoraj pri vseh je intenzivneje pigmentiran predel spolovila, prsnih bradavic, pazduh in notranjih strani stegen. Od popka do sramnice se pojavi temno pigmentirana črta – linea nigra. Na obrazu se pri približno polovici nosečnic pojavi **melazma**. To so rjavkaste nepravilno oblikovane temnejše lise na licih, čelu in nad zgornjo ustnico, posledica hormonskih vplivov in izpostavljanja soncu. Hiperpigmentacija po porodu počasi izzveni.

Nosečnost vpliva tudi na vezivno tkivo v koži, zato se v zadnjem tromesečju zaradi raztezanja kože in hormonskih vplivov pojavijo **strije** na trebuhu in prsih (strie gravidarum). Po porodu zbledijo, vendar ne izginejo popolnoma. Nosečnost neugodno vpliva tudi na ožilje. Zaradi hormonskih vplivov in oteženega odtoka venske krvi se lahko pojavijo **krčne žile** na nogah in spolovilu ter **hemeroidi**. Poleg tega nosečnica opaža tudi spremembe na laseh in nohtih. Gostota las je povečana, ker se zaradi vpliva hormona estrogena podaljša rastna faza lasnega cikla. Nekaj mesecev po porodu se pojavi prehodno intenzivno izpadanje las. Med nosečnostjo se rast nohtov pospeši, pri nekaterih nosečnicah so nohti krhki.

Spremembe predhodnih kožnih bolezni

V nosečnosti se lahko na novo pojavi katerakoli kožna bolezen. Tiste, ki jih ima nosečnica že od prej, se lahko poslabšajo ali izboljšajo. **Okužbe** so v nosečnosti pogostejše, med najpogostejšimi je vaginalna kandidiaza. Lahko se povečajo genitalne bradavice. Če ima nosečnica v času poroda genitalni herpes, lahko okužbo prenese na novorojenčka, zato je v tem primeru potreben carski rez. Norice in okužba s parvovirusom B19, povzročiteljem pete otroške bolezni, v nosečnosti lahko povzročijo trajne okvare ploda.

Luskavica je pogosta kožna bolezen, ki se med nosečnostjo večinoma izboljša, poslabša

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

GINEKOLOŠKA AMBULANTA
STRESNA URINSKA INKONTINENCA IN OHLAPNA NOŽNICA
10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje in pregled

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

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



pa nekaj tednov po porodu. **Atopijski dermatitis** je v nosečnosti nepredvidljiv, lahko se izboljša ali poslabša. **Avtoimunske bolezni** se med nosečnostjo večinoma poslabšajo.

Kožne bolezni, ki se pojavljajo le v nosečnosti

Nekatere kožne bolezni se pojavljajo izključno v času nosečnosti in po porodu izzvenijo, lahko pa se ponovijo v naslednji nosečnosti. Skoraj pri vseh je bolj ali manj izražen srbež. Večina jih poteka brez zapletov, gestacijski pemfigoid in intrahepatična holestaza v nosečnosti pa povečata tveganje za plod.

Najpogostejši je **atopijski izpuščaj** v nosečnosti. To je prehodna dermatoza pri nosečnicah, ki so nagnjene k alergiji. Pojavi se lahko že v prvem trimesečju kot pordela, srbeča in razpraskana kožna žarišča. Srbež je močno izražen, predvsem ponoči, in je za nosečnico zelo moteč. Bolezen nekaj mesecev po porodu izzveni in se v naslednjih nosečnostih lahko ponovi. Težave lajšamo s protivnetnimi kremami in antihistaminiki v obliki tablet.

Polimorfni izpuščaj je redkejša dermatoza v nosečnosti, začne se v poznem zadnjem trimesečju. Pogostejši je pri prekomernem povečanju telesne mase, zato morda igra vlogo pri nastanku pretirano raztegnjene kože na trebuhu in poškodbe elastičnih vlaken v predelu strij. Bolezen se začne s pojavom rdečih kožnih žarišč prav v predelu strij na trebuhu in se razširi na spodnji del trupa. Srbež je močno izražen. Bolezen spontano izzveni nekaj tednov po porodu. Težave lajšamo s protivnetnimi kremami in antihistaminiki v obliki tablet.

Gestacijski pemfigoid je redka avtoimunska kožna bolezen v nosečnosti, ki lahko prizadene tudi kožo novorojenčka. Začne se v drugem trimesečju zaradi nastajanja avtoprotiteles, usmerjenih proti sestavinam kože. Začne se v predelu popka s srbečimi rdečimi žarišči, na katerih se pojavljajo mehurčki, napolnjeni s prozorno tekočino. Bolezen izzveni nekaj mesecev po porodu in se rada ponovi v naslednjih nosečnostih. Zdravljenje je usmerjeno v blaženje vnetja v koži s kremami ali sistemskimi zdravili.

Intrahepatična holestaza se pojavi pri 1–4 odstotkih nosečnosti. Zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti pride do motenega odtekanja žolča. Povišane koncentracije žolčnih kislin povzročijo hud srbež, ki se pojavi nenadoma v drugem in tretjem trimesečju, sprva na dlaneh in podplatih, nato se razširi na vso kožo, ki je razpraskana. Bolezen izzveni hitro po porodu in se ponovi v naslednji nosečnosti. Cilj zdravljenja je znižanje ravni žolčnih kislin v krvi. Blag srbež lahko blažimo z antihistaminiki in negovalnimi mazili.

Doktor svetuje

Spremembe na koži opazi več kot 90 odstotkov nosečnic. Večina jih je fizioloških in po porodu minejo.
V nosečnosti se lahko na novo pojavi katera koli kožna bolezen. Tiste, ki so prisotne že od prej, se lahko poslabšajo ali izboljšajo.
Skupen vsem boleznim, ki se pojavljajo izključno v obdobju nosečnosti, je močan srbež kože.
Nega kože je med nosečnostjo poglavitnega pomena.
Težave povezane s krčnimi žilami lahko nosečnica lajša z nošenjem preventivnih ali medicinskih kompresijskih nogavic.

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

Dr. Steinberger® Nachf.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa.
- Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



www.farmedica.si

Spet ta prehlad!

Kašljam, kiham, smrkam in se počutim kot cunja

Vsi verjetno poznamo tisti občutek, ko nas začne najprej nežno, potem pa vedno manj nežno praskati po grlu, ko nam začne kapljati iz nosu, ko se pojavi nadležen dražeč kašelj in se počutimo »cunjasto«. Pa še nismo zares bolni, vsaj ne toliko, da bi ostali doma in legli v posteljo.



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

In nadaljujemo z normalnim življenjem. Če imamo močno obrambo in še malo sreče (in popijemo dovolj tekočine, vitaminov in kakšen domač zdravilni zvarek), se bomo v nekaj dneh počutili postopoma bolje in prehlad bo minil. Lahko pa se obrne tudi v drugo stran. Grlo ne neha boleti, kašelj se stopnjuje, vročina naraste nad 38 stopinj Celzija … in počutimo se slabše. V tem primeru je potreben resnejši pristop – posvet z zdravnikom ali obisk ambulante, pregled krvi, morebitno antibiotično zdravljenje. In počitek. Normalno življenje pa prehodno dati »na čakanje«.

Od mikrovirusa do velikih težav

Zakaj pa pride do teh težav ravno v hladnem delu leta in manj pogosto v toplih dneh? Razlogov je več. Gotovo je pomemben čisto anatomsko-fiziološki del: na mrazu se krvne žile skrčijo, tako so povrhnja tkiva (sluznica dihal) manj prekrvljena, manj vlažna in tako bolj dovzetna (oziroma manj odbijajoča) za različne mikroorganizme, ki prežijo na nas v zraku, na umazanih rokah, v izkašljanih in izkihanih kapljicah soljudi. Virusi se razmnožujejo zelo hitro in relativno enostavno (razen sebe in primernega gojišča ne potrebujejo praktično ničesar), so odporni proti marsičemu v okolju in se hitro prenašajo (in kot že omenjeno, primejo se na novega gostitelja). Potem je na vrsti naš obrambni sistem – na pomoč pridrvijo obrambne krvne celice, ki se čiščenja in uničevanja nepovabljenih gostov lotijo bolj ali manj uspešno. Pri tem potrebujejo našo pomoč – v obliki počitka, zagotavljanja dovolj tekočine (brezalkoholne, se razume), v primeru zamašenega nosu primernega čiščenja …

Učinkovito zdravi simptome prehlada, zmanjša zaplete in poveča odpornost.
✓ Ni prehransko dopolnilo, je zdravilo
✓ Za akutno zdravljenje ali preventivo
✓ Tudi za otroke od 4.leta starosti dalje
Zdravilo Echinaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. **Avogel.si**, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
A.Vogel Echinaforce® Duo tablete

Čiščenje noska je zakon!

Tukaj ne smemo pozabiti omeniti majhnih (pa tudi večjih) otrok – vsi starši med nami gotovo vemo, ker nam je to neštetokrat položil na srce pediater, da je čiščenje noska najpomembnejša preventiva vnetja ušes. Majhni otroci si še ne znajo spihati noska, zamašen nos pa tako rekoč neizogibno vodi v vnetje ušesa, neprespane, prejokane noči in antibiotično zdravljenje. To je boljši scenarij. Možne so tudi različne komplikacije in posledice vnetij ušes … Brez podrobnosti o teh le še enkrat poudarek – čiščenje noska je zakon! Kako se lotiti čiščenja, pa je za marsikoga lahko tema za doktorsko disertacijo. Zlati standard je gotovo fiziološka raztopina, kako, koliko in kako pogosto jo uporabljati, pa je stvar različnih pristopov. Od kapljanja raztopine v nos in brisanja s kosmom vate do aspiratorjev za aktivno sesanje nabrane sluzi (oziroma smrklja) iz nosu, do pripravkov za spiranje nosu skozi eno in potem še drugo nosnico. Iz osebne izkušnje lahko povem, da ima vsaka metoda svoje prednosti in slabosti, najboljše rezultate pa sem dosegla s spiranjem noska. Žal pa nobena metoda ni prijetna in zahteva tudi veliko živcev in potrpljenja …

Natural 100%
Una de Gato
Mačji krempelj
NATURAL EARTH
Naravni zaveznik v borbi proti virusom in bakterijam.
Cat's Claw Una de Gato
The Healing Power of the Amazon Rainforest
Prodajna mesta: dm in specializirane trgovine.
Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si, gsm: 040 250 025



Zakonitosti čiščenja odraslih nosov

Da ne bo nesporazuma – tudi odrasli si moramo čistiti nos, še posebej ob prehladih. Tudi pri nas lahko pride do zapletov. Ker si nos znamo spihati, je to seveda enostavneje, lahko pa si tudi mi pomagamo s spiranjem. Ob zamašenem nosu lahko prehodno uporabimo kapljice za nos, ki pomagajo tako, da nos odmašijo in si ga lažje očistimo. Pri določenih vrstah kapljic moramo biti pozorni, da jih ne uporabljamo predolgo (največ nekaj dni), saj lahko ob pretiravanju trajneje poškodujejo sluznico in povzročijo probleme. Pri zamašenih in bolečih sinusih (obnosnih votlinah) si lahko pomagamo tudi z vlažnimi vročimi inhalacijami (po domače: glavo si pokrijemo z brisačo in se sklonimo ter dihamo nad posodo z vročo vodo). Vroča para bo zmehčala zastalo sluz v votlinah in lažje jo bomo potem izpihali. Pri tem je seveda potrebna previdnost, da se ne opečemo!

Suh kašelj je nadležen, toda ...

Na začetku bolezni ga je najbolje pustiti pri miru – res učinkovitega zdravila zanj namreč ni (oziroma ni takega, ki ne bi imelo takih stranskih učinkov, ki odtehtajo predpisovanje). Pa tudi ni potrebno. Sluznica dihal je razdražena in zato nas sili na kašelj. Lahko je zelo utrujajoč, še posebno ponoči. Lahko si pomagamo s kakšno žličko medu, vlažnim, a po možnosti hladnejšim zrakom, prehodno lahko pomaga tudi kakšen sirup. Vendar je treba vedeti, da se s kašljem dihala tudi branijo in čistijo, zato ga ne smemo zatirati. Ga je pa treba spremljati – če se spremeni v produktivnega in začnemo izkašljevati zeleno ali rumeno, ob tem pa se pojavi še težje dihanje ali vročina, je treba obiskati zdravnika.

K zdravniku ne odrinemo takoj

Kdaj k zdravniku, ko »zimsko« zbolimo? Prvi koraki so gotovo doma. Počitek, čaj, vitamini, po potrebi zdravila proti vročini. Če vročina po treh dneh ne pade, če se pojavi težje dihanje ali produktiven boleč kašelj, če nas močno boli žrelo pri požiranju, če nas boli uho ali predel sinusov oziroma če je splošno počutje slabše, pa moramo k zdravniku. To velja za sicer zdrave odrasle in otroke. Bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorni, kardiološki, onkološki bolniki) in starši dojenčkov pa se morajo z zdravnikom vsaj takoj posvetovati.

Doktor svetuje

Kako poskusiti ne zboleti?
Toplo oblecimo sebe in otroke in se gibajmo na svežem zraku, uživajmo dovolj tekočin in vitaminov, čistimo si nos, umivajmo si roke. Izogibajmo se bolnim.

Kaj storiti, če zbolimo?
Pijmo dovolj tekočine, počivajmo, po potrebi vzemimo zdravilo proti vročini, večkrat na dan temeljito prezračimo prostor, čistimo si nos. Izogibajmo se zdravim.

Kdaj k zdravniku?
Za sicer zdrave: če vročina po treh dneh ne pade, če je počutje slabše, če težje dihamo ali bolj kašljamo, če nas močno boli žrelo, uho ali obnosne votline … Za ostale pa posvet takoj.

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

GRIPA IN PREHLAD

Trojna (po)moč za nos, žrelo in grlo

UNIKATNA NOVOST

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**

Pnevmokoki

Ste se cepili proti pljučnici?



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Zaradi precejšnjega števila objav o cepljenju proti gripi – kar je zaradi razsežnosti javnozdravstvenega problema, ki ga povzroča, sicer povsem utemeljeno – včasih pozabimo na ostale možnosti cepljenja. V Sloveniji precej spregledano je cepljenje proti okužbam, ki jih povzročajo pnevmokoki. Pnevmokokne okužbe se najpogosteje pojavljajo pri otrocih, mlajših od pet let, ter pri starejših ljudeh (65 let in več).

Pnevmokok lahko povzroči vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi in meningitis. Nekatere hujše okužbe se lahko končajo tudi s smrtjo. Za pnevmokoknimi okužbami pri nas na leto zboli približno 250 ljudi, od tega jih deset umre. Gre za podatke Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), kar pomeni, da gre za prijavljene primere bolezni, dejansko število je verjetno precej višje.

Vsekakor je smiseln razmislek o cepljenju proti pnevmokoknim okužbam za vse starejše od 65 let, zlasti če imajo pridružene kronične bolezni in zato zmanjšano odpornost proti okužbam. Cepivo je varno in učinkovito, izvajajo ga večje zdravstvene ustanove na primarni ravni. Za več informacij svetujemo obisk dobro urejene spletne strani NIJZ (v iskalnik vpišite »pnevmokokne okužbe in cepljenje – vprašanja in odgovori«, prvi zadetek je omenjena stran.

Komu najbolj koristi cepljenje?

- starostniki nad 65 let,
- srčno žilni bolniki,
- diabetiki,
- bolniki s kronično pljučno boleznijo (npr. KOPB, astma),
- bolniki s stanji, ki oslabijo imunski sistem (presaditev kostnega mozga, presaditve organov, bolniki na imunosupresivni terapiji),
- onkološki in hematološki bolniki,
- bolniki s končno ledvično odpovedjo (bolniki na dializi),
- kadilci,
- alkoholiki.

Morda se vi ali vaši svojci lahko cepite na stroške ZZZS:

V kolikor sodite v eno izmed sledečih skupin bolnikov, ste upravičeni do cepljenja proti pnevmokoknim okužbam na stroške ZZZS:

- bolniki, ki so jim presadili kostni mozeg,
- bolniki, ki so jim odstranili vranico,
- prirojena ali pridobljena imunska pomanjkljivost,
- okužba s HIV,
- končna ledvična odpoved, nefrotski sindrom,
- levkemija, limfom, Hodgkinova bolezen, generaliziran malignom, multipli mielom,
- nekateri bolniki na imunosupresivnem zdravljenju,
- bolniki s presajenimi organi.

Priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) za cepljenje proti pnevmokoknim okužbam:
NIJZ priporoča vsem starejšim od 65 let, da se cepijo proti pnevmokoknim okužbam. Če ne obstaja zdravstvena indikacija, je cepljenje samoplačniško.



Vas ogroža nekaj, kar vam lahko povzroči težave?

Če ste starejši od 65 let je to lahko pnevmokokna pljučnica.[1]

Do 20% odraslih, ki zbolijo za pnevmokokno pljučnico, umre.[2]

Literatura 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease – Risk factors & transmission. Dostop na: http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html [Dostop 9.6.2016] 2 Institute of Medicine. Ranking vaccines: A prioritization software tool: Phase II: Prototype of a decision-support system. 2013. Dostop na: http://www.nap.edu/catalog/13531/ranking-vaccines-a-prioritization-software-tool-phase-ii-prototype-of [Dostop 9.6.2016]

O možnosti zaščite proti pnevmokokni pljučnici se posvetujte z vašim zdravnikom.

Pfizer

Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana

Pričakujte nepričakovano

PFI-37-16



PRIPRAVITE **PRESENEČENJE** Z IZDELKI **PROGRAMA ZVESTOBE**

POHITITE, ZALOGE SO OMEJENE

ZA **50** TOČK



TABLIČNI RAČUNALNIK
Lenovo
Tab 2 A10-30F WiFi (2GB)
+ 2 x
ŠPORTNA ZAPESTNICA
Intex FitRist

24 x **9,50 €***

ZA **50** TOČK



2 x
ŠPORTNA ZAPESTNICA
Garmin
Vivosmart HR

24 x **9,50 €***

Ujemite praznično priložnost v odlični formi. Pridružite se **programu zvestobe Telekoma Slovenije** in **unovčite točke** za ugoden nakup daril za natančna merjenja vseh vaših dosežkov pri aktivnem preživljanju prostega časa. Več izdelkov poiščite na **www.telekom.si** ali v **najbližjem Telekomovem centru**.

Prihodnost nas navdušuje.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*V Programu zvestobe lahko sodelujejo naročniki, ki so zasebni uporabniki, samostojni podjetniki in fizične osebe, ki opravljajo registrirano dejavnost, ter uporabniki Mobi. Izbira izdelkov na obroke je na voljo članom Programa zvestobe Telekoma Slovenije, ki imajo zadostno število točk, so polnoletni, nimajo zapadlih obveznosti do Telekoma Slovenije in imajo naročniško razmerje sklenjeno najmanj 6 mesecev. Telekom Slovenije si pridržuje pravico vrednostno omejiti ali zavrniti naročilo izdelka na obroke v Programu zvestobe zaradi neporavnanih obveznosti naročnika oz. dosežene skupne vrednosti dosedanjih naročnikovih nakupov na obroke. Plačilo je na obroke prek računa za storitve Telekoma Slovenije. Ponudba je omejena in velja skladno s Splošnimi pogoji Programa zvestobe Telekoma Slovenije in Sistemom točkovanja in navodili za koriščenje točk, ki so objavljeni na www.telekom.si. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Sedem desetletij rasti in prebojev

Farmacevtska družba Lek je bila uradno ustanovljena 31. oktobra 1946. Ob ustanovitvi je imela obrate v Ljubljani, Mengšu in Hrastniku ter je zaposlovala 85 ljudi. Konec leta 2015 se je ta številka povzpela na 3350, Lekove obrate pa najdemo v Ljubljani, Mengšu, Lendavi in na Prevaljah. S svojimi izdelki je Lek prisoten na trgih po vsem svetu.



Lek v Mengšu nekoč in danes

Dogodek, ki so ga lekovci priredili na ljubljanskem gradu ob praznovanju častitljivega 70. rojstnega dne, je postregel s fascinantnimi podatki o uspehu zadnjih sedmih desetletij. Še posebej skokovit je bil čas od leta 2002, ko je Lek postal del ene največjih farmacevtskih družb na svetu. Novartis, ki skupaj z Lekovo 70-letnico letos obeležuje 20. rojstni dan, s svojimi zdravili dosega skoraj milijardo ljudi in je prisoten v več kot 180 državah sveta.



Kako nastajajo »naša« zdravila? Takole. Priprava suspenzij za filmsko oblaganje tablet v Lekovem obratu na Prevaljah.

260 novih zaposlitev

Vojmir Urlep, predsednik uprave Leka, je ob jubileju povedal, da je od januarja do septembra letos njegova družba zaposlila 260 novih sodelavcev, večinoma na delovnih mestih z visoko dodano vrednostjo. V zadnjih štirih letih pa so zaposlili 1100 novih sodelavcev. Novartis je prek Leka že vrsto let med najuglednejšimi zaposlovalci v Sloveniji, leta 2013 je bil prepoznan kot najuglednejši delodajalec, letos pa je bil že štirinajstič nagrajen s priznanjem TOP 10 Izobraževalni menedžment in je tudi prejemnik polnega certifikata za družini prijazno podjetje.

Na zemljevidu originatorske farmacevtske industrije

Poleg rasti števila visokoizobraženih novozaposlenih se Lek ponaša z naložbenimi dejavnostmi. Med drugim je bil januarja letos v Biofarmacevtiki Mengeš odprt laboratorij za razvoj končnih biofarmacevtskih izdelkov, kontrolo kakovosti in tehnični razvoj, julija pa prvi objekt za proizvodnjo učinkovin za inovativna zdravila v Sloveniji. S tem je Novartis kot prvi v Slovenijo pripeljal inovativno farmacevtsko proizvodnjo in Slovenijo prvič umestil na zemljevid originatorske farmacevtske industrije.

Slovenski izdelki v 180 državah sveta

Več kot 90 odstotkov izdelkov, proizvedenih v Sloveniji, se proda na tujih trgih prek razvejane prodajno-tržne mreže Novartisa. Izdelki, ki so razviti ali proizvedeni pri nas, so prisotni v 180 državah sveta, na leto pa se na trg iz Slovenije pošlje v povprečju 700 najrazličnejših oblik novih izdelkov, ki ljudem pomagajo do boljšega zdravja in počutja.

3,2 milijona evrov za varovanje okolja

Novartis se ponaša tudi s svojo odgovornostjo do okolja. Postavlja visoke zahteve varstva okolja, ki so višje od zakonsko določenih normativov. Izpolnjevati jih morajo vse njihove lokalne proizvodnje. Samo lani je Novartis v Sloveniji v varovanje okolja vložil 3,2 milijona evrov in tako zagotovil petodstotno zmanjšanje skupne količine hlapnih organskih spojin, 14,7 teradžulov prihranjene energije s projekti za izboljšanje energetske učinkovitosti ter desetodstotno izboljšano učinkovitost rabe voda. **(zm)**



Vojmir Urlep, predsednik uprave Leka, pravi, da ne razlikuje med tujimi in domačimi lastniki, med tujim in domačim kapitalom, razlikuje pa med dobrimi in slabimi lastniki. Želi si, da bi več slovenskih podjetij imelo lastnika, kot je Novartis. V družbi svoje sodelavke Katarine Klemenc, direktorice korporativnega komuniciranja.



Dogodek ob rojstnem dnevu Leka na ljubljanskem gradu je bil posvečen predstavitvi prelomnih dogodkov 70-letne zgodovine. Na vprašanje moderatorke Martine Merslavič, kakšna bo Lekova prihodnost, je Vojmir Urlep najprej odgovoril smeje: »Dajte mi čarobno kroglo in bomo pogledali,« obljubil pa prizadevanja in trud za nadaljevanje začrtane poti.

Kontrola merilnikov krvnega tlaka

Ob poplavi merilnikov krvnega tlaka na tržišču je prav, da povemo nekaj o njihovi kontroli, o izvajalcih in o pogostih dilemah v zvezi z izmerjenimi vrednostmi.

Elektronski merilniki ponujajo nove možnosti zaznavanja (napake v postopku merjenja, motnje srčnega utripa), kar poenostavlja merjenje. Seveda pa tudi pri tem moramo ločiti med kakovostnimi merilniki in tistimi drugimi. Proizvajalci kakovostnih merilnikov v nasprotju z neuveljavljenimi proizvajalci tesno sodelujejo z medicinsko stroko in razvijajo vedno naprednejše aparate. V nadaljevanju se bomo osredotočili na elektronske, čeprav večina splošnih navedb velja za vse vrste merilnikov.

Kaj razumemo pod kontrolo in zakaj se jo izvaja

Kontrola je v prvi vrsti primerjava merilnika s predpisanimi meroslovnimi zahtevami. V praksi to pomeni, da je treba kontrolirati točnost, tesnost pnevmatskega sistema, izpust hitrega ventila in počasnega izpustnega ventila oziroma koraka padanja tlaka. Merilniki krvnega tlaka sodijo med diagnostične aparate in krvni tlak je pomemben pokazatelj našega zdravstvenega stanja, zato je merilnike zaradi možne časovne nestabilnosti nekaterih njihovih parametrov treba redno kontrolirati. Predpisi opredeljujejo predvsem merilnike, ki se jih uporablja v zdravstveni dejavnosti, lekarnah ali na drugih javnih mestih, kjer se izvaja merjenje. Pravilnik o postopku redne overitve (Ur.l. R.S. št 24/04 in 37/06) določa postopek overitve, meroslovne zahteve, ki jih morajo izpolnjevati, rok redne overitve ter označevanje merilnikov. Pravilnik določa, da je merilnike v javni rabi obvezno overiti vsaki dve leti. Pri merilnikih za osebno rabo se prav tako priporoča opraviti kontrolo vsaki dve leti oziroma po nasvetu proizvajalca.

Kdo izvaja overitve, kdo kontrole in kako

Redne overitve so predpisane za merilnike v javni rabi in jih lahko izvajajo le pooblaščene osebe. Kontrole oziroma umeritve izvajajo običajno tudi pooblaščeni servisi, ki prav tako morajo slediti postopkom pravilne kontrole. Te običajno določijo proizvajalci in so v skladu z mednarodnimi priporočili (OIML R 16-1 in OIML R16-2). Naloga pooblaščenih servisov je zagotavljanje brezhibnosti merilnikov, kamor sodi tudi kontrola oziroma umeritev. Overitev pa je postopek ugotavljanja ustreznosti merilnika s strani neodvisne osebe, ki tak aparat ustrezno označi oziroma izda potrdilo o skladnosti s predpisi. Seveda so tako pri pooblaščenih osebah kot pooblaščenih servisih potrebni usposobljenost kadra, ustrezna oprema in sledljivost referenčnih naprav.

merjenj razlikujejo predvsem zaradi zapiranja ožilja z manšeto, kar se lahko precej odraža na naslednji meritvi, še zlasti pri trdem, manj prožnem ožilju. To je pomemben, a žal najpogosteje zanemarjen vpliv v praksi. Nihanja v daljših časovnih presledkih so v praksi bolj poznana, saj vemo, da na tlak vplivajo dejavniki, kot so počutje, aktivnost, okolje ...

Zakaj razlike med merjenji v nadlakti in zapestju? Pri kakovostnih merilnikih razlik v točnosti med nadlaktnimi in zapestnimi ni, čeprav prevladuje mnenje, da so zapestni manj točni. Dejstvo je, da se dejanska tlaka nadlakti in zapestja lahko razlikujeta, zlasti pri starejših osebah ali osebah s prizadetim ožiljem iz drugih razlogov. Umeritev ali nakup novega, morda poceni merilnika? Ob tem si zastavimo vprašanje, ali želimo kakovosten merilnik, ki je klinično ocenjen in dokazano zanesljiv, ali se zadovoljimo zgolj z lepo oblikovanim merilnikom zadovoljivih tehničnih lastnosti. Vedeti je treba, da prav klinične ocene potrjujejo pravilnost delovanja algoritmov merilnikov. Številni (tudi poceni) merilniki zadostijo tehničnim podatkom, vendar nekateri kliničnih ocenjevanj ne bi prestali. Vprašanje je tudi, kakšen je naš odnos do okolja. Odločitev za nov, vendar še vedno kakovosten merilnik, je na mestu tam, kjer je frekvenca uporabe merilnika in posledično obraba nekaterih delov zelo velika.

OMRON M3



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

diaFit®

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22 - 42 cm).

Darilno pakiranje in gratis adapter.

*Ugodnost velja do 31. 12. 2016.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Doktor 24
ASISTENCA

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Paketi zdravstvenih storitev

Prava izbira za vaše zdravje

Do zdravnika
- Takoj - velja takoj in brez čakalne dobe.
- Brez napotnice - po vaši izbiri.
- Brez doplačil.
- Brez omejitev – ne glede na zdravstveno stanje ali starost.
- Po celi Sloveniji in pri vas doma.

Darilo bralcem.

Vsi, ki se boste decembra 2016 odločili za katerikoli paket storitev Doktor 24 Asistence, boste prvo položnico prejeli šele januarja 2017, storitve izbranega paketa pa boste začeli uporabljati TAKOJ, na dan podpisa nove pogodbe za Doktor 24 Asistenco.

Pristopite, pokličite 0820 08240 in se naročite na pregled **TAKOJ in BREZPLAČNO.**

NOVO
Paketi od 5 €

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.
Vsem želimo lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2017!

KAKO LAHKO POSTANETE UPORABNIK DOKTOR 24 ASISTENCE?

Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov. Seveda se lahko prijavite tudi na naši spletni strani **www.doktor24.si**.

Za srečo in zadovoljstvo je zdravje izredno pomembno.

Poskrbite zanj pravočasno.

KATERI PAKET ZDRAVSTVENIH STORITEV DOKTOR 24 ASISTENCA IZBRATI?

Za ohranjanje svojega in zdravja svojih bližnjih lahko izberete med paketi storitev:

- SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA od 26,78 € do 29,75 €
  (A, B, C, D, E)
- SPECIALIST
  od 24,08 € do 26,75 €
  (C, D, E)
- 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA
  5,00 €
  (A + 1 specialistični pregled brezplačno*)

  * Naslednji mesec po opravljenem prvem pregledu začne veljati cena ustreznega višjega paketa.

Ponujamo vam tudi posebno ugodnost za družine (ne velja za paket 24 ur Zdravniška linija, ki ostane 5 €): če se vključita dve odrasli osebi, še dodatno prihranite, saj imate v tem primeru 10 odstotkov nižjo ceno mesečnega nadomestila, to je mesečno od 24,08 € na osebo. Ob izbiri paketa s hišnim obiskom pa vaši otroci do dopolnjenega 15. leta starosti postanejo uporabniki Doktor 24 Asistence brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).

Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5% popust!

IN KDAJ BOSTE NA VRSTO PRIŠLI VI?

V najboljšem možnem primeru celo že isti dan, a ne kasneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo le-te z vašo pridružitvijo Doktor 24 Asistenci enostavno postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se izvajajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Doktor 24 Asistence, katerih seznam najdete na naših spletnih straneh.

S tem si vsak uporabnik Doktor 24 Asistence zagotovi vse storitve brez napotnice in kakršnihkoli dodatnih stroškov.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na telefonski številki **0820 08240** ali na **www.doktor24.si**.

Mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam nikoli več ne bo treba stati v vrsti za zdravje, znaša od 5 € dalje!

Doktor 24
ASISTENCA



S HIŠNIM ZDRAVNIKOM LAHKO ZA SVOJE ZDRAVJE POSKRBITE KAR DOMA!

NAŠA ZDRAVSTVENA MREŽA ZA VAS

Več kot 450 zdravnikov specialistov po Sloveniji

- Mreža zdravnikov specialistov
- Hišni zdravnik



0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

asistenca@doktor24.si

www.doktor24.si

DOKTOR 24 ASISTENCA
Savska cesta 3
1000 Ljubljana

PRISTOPNA IZJAVA

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 **Doktor 24 Asistenca**

Za uporabnika, ki sklepa pogodbo za družino, za paket Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija, so storitve nasveta in obiska zdravnika za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, vpisane na Pristopni izjavi, zagotovljene brezplačno.

Podpisani pristopam k programu »Doktor 24 Asistenca « 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 Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si



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

GERB

Zgaga in dražeč kašelj imata skupni imenovalec

Gastroezofagealna refluksna bolezen, ki jo označujemo s kratico GERB, nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje. Redko pa nastanejo celo razjede na sluznici požiralnika.

Najpomembnejši vzrok prekomernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je nepravilno delovanje mišice – spodnje zapiralke požiralnika. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša tesnjenje spodnje zapiralke požiralnika, kot so denimo kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi. Podoben učinek ima tudi nikotin. Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroča tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Tudi pri ljudeh, ki imajo hiatalno kilo požiralnika, je GERB verjetnejša. Gre za eno najpogostejših kroničnih težav, za katero iz leta v leto trpi več ljudi.

Kaj je zgaga?

Zgaga je najpogostejši simptom GERB. Je pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu. Pojavi se kmalu po obroku hrane. Ocenjujejo, da ima težave z zgago vsak deseti človek. Pogosta, a prehodna je v nosečnosti. Poleg zgage lahko povzroča GERB tudi dvigovanje želodčne vsebine v žrelo, hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja.

Kako ugotovimo GERB?

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

Laksan je naravno odvajalo v obliki zrnc, ki omogoča lažji prehod blata in ustvari mehkejše blato.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Zdravilo Laksan je namenjeno lajšanju kratkotrajnih težav pri občasni zaprtosti, ki je ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano ali izdelki z vlakninami. Daljša uporaba odvajal lahko zveča lenobnost črevesa, poruši elektrolitsko ravnovesje v telesu in povzroči spremembe na sluznici debelega črevesa ter poslabša težave z zaprtjem. Zdravilo ni primerno sredstvo za hujšanje.



Kako zdravimo?

Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept. Težave pa lajšajo tudi antacidi in zaviralci receptorjev H2, ki jih lahko prosto kupimo v lekarni. Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Pomembno vlogo pri lajšanju težav ima tudi sprememba načina življenja. Zdravljenje GERB je ponavadi dolgotrajno in lahko traja več let.

Kaj lahko storimo sami?

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Iz jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov … Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo tudi s samozdravljenjem. To pomeni, da v lekarni kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika.

Kdaj moramo nujno k zdravniku?

K zdravniku morajo nujno vsi, ki imajo katerega od naštetih alarmantnih znakov:

- krvavitev iz prebavil,
- težko požiranje in zatikanje hrane,
- hujšanje,
- vztrajno bruhanje,
- stalna bolečina v zgornjem delu trebuha.

Bolnike z alarmantnim znakom in tudi tiste, ki imajo dolgotrajne težave in jim zdravila ne pomagajo, bo osebni zdravnik napotil na preiskave. Z njimi bo potrdil diagnozo, ocenil resnost bolezni in izključil zaplete.



ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

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

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



V središču LEŽI moč.

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

NaturaMedica d.o.o.

Preventiva in pravilno protetično načrtovanje

Bolje preprečevati kot zdraviti

Ponavadi je bolečina tista, ki nas pripelje k zobozdravniku. Zgodi se, da v zadnjem trenutku, tik pred dopustom ali pomembnim poslovnim potovanjem, obiščemo zobozdravnika, ko so posegi omejeni in ne nujno povezani s takojšnjo prekinitvijo bolečine. Sami lahko s preventivnimi pregledi veliko pripomoremo k zgodnjemu odkrivanju bolezni in dlesni ter se tako izognemo bolečini.



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Začetni znaki vnetja zobnega živca so občutljivost na hladno, toplo in sladko. Tedaj je zobna krona običajno že prizadeta s kariozno votlino, kjer se nam tudi zatika hrana. Zob mestoma spremeni barvo. Ob vnetju kosti ob korenini pa je bolečina topa, lahko kljuvajoča s sevanjem v sosednje strukture. Zob zaboli ob ugrizu ali na poklop. V ordinaciji se ob rednem pregledu in rentgenski analizi srečujemo tudi s polnitvami zob, ki so stare, porozne in prekratke. V kanalskem sistemu tako ostaja prostor, kjer imajo zaostale bakterije možnost razmnoževanja in širjenja proti vrhu korenine. Taki zobje bolijo občasno ali pa so povsem asimptomatski, rentgensko pa pogosto vidimo spremembe v kosti ob korenini. Odvisno od napredovanja vnetja živca ali kostnine se odločamo o različnih protokolih zdravljenja koreninskega kompleksa. Cilj zdravljenja korenin je odstranitev vse mrtvine, inficiranega dela zobovine ter dokončna tesna polnitev vseh votlih predelov zoba od vhoda v kanal do konca korenine.

Različne tehnike obdelave zobnih kanalov

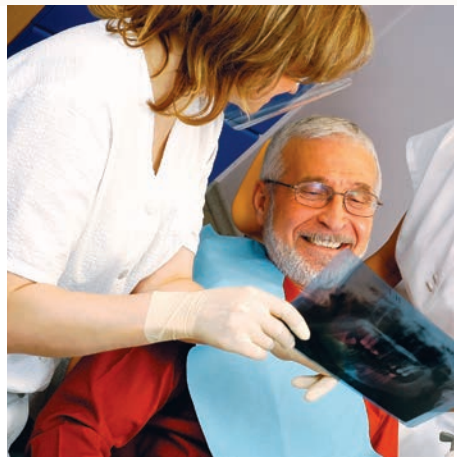
V grobem jih delimo na ročne in strojne. Za najbolj učinkovite in natančne veljajo strojne tehnike odstranjevanja zobovine, kjer s pomočjo upogljivih in prilagodljivih nikelj-titanskih igel odstranimo zobovino najbolj enakomerno v smeri poteka kanala. To nam omogoča zelo tesno in neprehodno zatesnitev kanala ter zmanjšuje verjetnost predrtja zoba. Ob mehanski obdelavi kanala uporabljamo standardna razkužila, ki tudi kemično odstranjujejo organske ostanke v kanalu.

Od zobnega kamna do majavih, bolečih zob

Dlesen preprečuje vdor bakterijam v globlje strukture zoba. Zobna površina ima v tej obrambi pasivno vlogo. Površina zoba se ne lušči, kot je to primer pri nohtih ali sluznici, ampak je vedno stabilna. Na sklenini in cementu pa se začnejo kopičiti obloge, ki rastejo in tvori okamnele centre – zobni kamen. Vse to draži dlesen, povzroča akutna krvaveča vnetja, ki prerastejo v kronična, ki prizadenejo globlje strukture. Tako zob skozi leta izgublja stabilnost, začne se majati.

Zdrave korenine so temelj

Ob protetičnem načrtovanju in pri izdelavi zalivke se moramo vedno prepričati o stanju zobnega živca oziroma o primernosti koreninskega zdravljenja. Vsak najmanjši sum na vnetno spremembo v kosti ali neprimernost zdravljenja je indikacija za ponovno odprtje zoba in ponovno zdravljenje korenin. Zobje z zdravimi oziroma pozdravljenimi koreninami so zagotovilo za dolgoročno uspešnost tako konservativnega kot protetičnega zdravljenja zobovja. Večje vrzeli in napredovala parodontalna bolezen so kontraindikacije za fiksnoprotetične rešitve, zato se zatekamo k snemni protetiki.



Namesto zoba – implantat

Implantološka obravnava pomeni sodelovanje zobozdravnika, kirurga in zobnega tehnika pri izdelavi optimalnega načrta. Rešitve v implantologiji so lahko fiksne (most na implantatih) in tudi snemne (proteza na implantatih). Kirurg načrtuje mesta vstavitve implantata glede na protetični načrt in količine preostale alveolne kosti. Pol leta po vstavitvi implantatov zobozdravnik s tehnikom izdela končni protetični izdelek, ki se ga začasno dolgoročno cementira v usta. Obdobje med vstavitvijo implantata in končnim izdelkom premostimo z začasno protetično rešitvijo. Načrtovanje je multidisciplinarno in včasih zahtevno ob upoštevanju posameznih omejitev različnih strok zobozdravstva. Oseba, ki se odloča za implantate, se mora zavedati svojega stanja v ustih, kritično spremljati svoje higiensko stanje ust in poznati higienske probleme, ki v ustih nastajajo. Najpogostejši vzrok za zaplete v implantologiji je prav neustrezna ustna higiena.

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

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

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

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

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

CURAPROX

CURAPROX
BLACK IS WHITE*

NOVO

«HYDROSONIC BLACK IS WHITE»*



«HYDROSONIC BLACK IS WHITE»*

Visokokakovostna hidrodinamična sonična zobna ščetka, ki zagotavlja popolno nego zob in dlesni

Hidrodinamično sonično zobno ščetko «Curaprox Hydrosonic Black is White*» lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**.
Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

* Črno je belo (angl. Black is white)

www.curaprox.si

Himalaya®
BOTANIQUE



Zobna pasta
HIMALAYA BOTANIQUE

DRUGAČNA

zaradi svoje vsebine

Brez fluorida • Brez SLS • Brez glutena

Izdelki so na voljo ekskluzivno v prodajalnah dm



DOKTOR ODGOVARJA

Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Vprašanja nam lahko pošljete na:
revija@doktor24.si

Krvaveče dlesni in zadah

Pozdravljeni!

Težave imam z zadahom in krvavenjem dlesni. Uporabljam ustno vodico, zamenjala sem že kar nekaj zobnih past, pa ne najdem optimalne. Kakšno zobno pasto iskati za omenjene težave? Kaj mora vsebovati, da bi pomagala? Katere naravne oblike samopomoči še priporočate zoper zadah in krvavitve? Usmerjena sem v naravne rešitve, zato razmišljam o zeliščih. Naj povem, da si zobe redno ščetkam in uporabljam krtačko za medzobne prostore, tako da v tehniki odstranjevanja oblog ne bi smel biti problem, prav tako nimam težav z želodcem. Hvala za odgovor vnaprej.

Kristina

Spoštovani!

Krvaveče dlesni so posledica lokalnega bolezenskega dogajanja, najpogosteje vnetja. Poglavitni vzrok za vnete dlesni so zobne obloge. Ščetka pogosto ne doseže vseh kotičkov v naših ustih zaradi položaja zoba, odnosa zoba do mehkih tkiv, globine žepa ob zobu ali zaradi protetičnih nadomestkov. Ob rednih kontrolah pri zobozdravniku ali ustnem higieniku je smiselno preveriti, ali si dovolj temeljito in natančno ščetkamo zobe, kateri kotički ostanejo neočiščeni … Zobozdravnik nas seveda vodi k odpravi teh napak z izbiro pravilne tehnike in pripomočka. Nikoli ni dovolj samo zobna pasta ali ustna voda, če pred tem nimamo zadostne mehanske kontrole zobnih oblog. Zelišča, eterična olja imajo blagodejen učinek na dlesni, lahko so bakteriostatična ali bakteriocidna. Z njimi lahko nadomestimo določene elemente, ki jih dlesnim primanjkuje. Zaradi vonjav in svežine ustni zadah presežejo za določeno obdobje, vendar vzroka ne odpravijo. Enako velja tudi za ustne vode.

Ob takšni problematiki svetujem tudi pregled pri zobozdravniku, ki bo ugotovil vzrok težav in bo svetoval protokol za njihovo odpravo.

Sluh je prvo čutilo, ki se pri človeku razvije

Otrok že v maternici zaznava zvok in tudi pozneje v življenju je sluh najpomembnejše čutilo, ki omogoča medčloveško komunikacijo in tako pomembno vpliva na duševno zdravje in čustveno ravnovesje.

Asist. Aleš Grošelj, dr. med., specialist otorinolaringolog

Prizadetost sluha se pojavi zaradi različnih vzrokov. Lahko nastopi nenadoma ali postopoma, prizadeti sta lahko obe ušesi ali samo eno. Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene vodijo v naglušnost ali celo gluhost, število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča. S podaljšanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Prav tako se je s sodobnim načinom življenja povečala izpostavljenost hrupu in drugim dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na zdravje in sluh.

Prevodna izguba sluha

Uho s svojo kompleksno zgradbo zvok sprejme, pretvori in pošlje naprej do možganov. Zvok najprej potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha, nihanje bobniča pa se prek slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa. Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane – kadar okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, govorimo o zaznavni izgubi sluha.

Čep, vnetja, otoskleroza ...

Vzrokov prevodne izgube sluha je veliko. V večini primerov takšno naglušnost lahko uspešno pozdravimo. Že čep ušesnega masla lahko zapre sluhovod in znatno zaduši zvok ter predstavlja veliko nadlogo. Pogost vzrok slabšega sluha je tudi akutno vnetje srednjega ušesa. Kronična vnetja srednjega ušesa, ki so lahko tudi posledica nezdravljenih akutnih vnetij, povzročijo okvaro struktur v srednjem ušesu. Pride do motenega prevajanja zvoka in prevodne izgube sluha. Kronična vnetja srednjega ušesa lahko leta potekajo brez bolečin, le z občasnim izcedkom iz ušesa. Takšna vnetja zdravimo kirurško. Prevodna naglušnost nastane tudi pri otosklerozi, ki je počasi napredujoča bolezen. Vzrok izgube sluha je nepomično stremence, ki ne more prenesti zvoka do notranjega ušesa, sluh je ponavadi slabši na obeh ušesih. Bolezen je pogostejša pri ženskah, pojavi se med 30. in 40. letom, uspešno jo zdravimo z operacijo.

Zaznavna izguba sluha

Pri zaznavni izgubi sluha pa se sluh največkrat slabša postopoma. Vendar do takšne okvare lahko pride tudi nenadoma, v nekaj urah ali dneh. V primerih nenadne zaznavne izgube sluha je prizadeto le eno uho. Čeprav se sluh v večini primerov vsaj deloma



BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

NEUROTH

KAM

na brezplačni in hitri informativni preizkus sluha z avdiometrom?



KJE

je na voljo vrhunska ponudba slušnih aparatov svetovno priznanih blagovnih znamk, ki jih brezplačno testirate tudi v domačem okolju?



AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI

VEČ ZA VAŠ SLUH

Izjava naše stranke

Zelo prijazno osebje. Fleksibilnost, profesionalnost in oseben pristop.

NASVET Obiščite AUDIO BM

potrudili se bomo za vaš boljši sluh

Sprejemamo NAROČILNICE iz vseh ORL ambulant

Več informacij

www.audiobm.si

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

povrne, pa možnost ozdravitve izboljšamo s takojšnjim zdravljenjem s kortikosteroidi. V primeru nenadne zaznavne izgube sluha zato priporočamo takojšen pregled pri otorinolaringologu. Enostranska zaznavna naglušnost se lahko razvije tudi postopoma v več letih. Vzrok tovrstne postopne izgube sluha je lahko tudi tumor na slušnem živcu.

Pok!

Tudi zelo glasni zvoki lahko povzročijo zaznavno naglušnost, takrat govorimo o akustični travmi. Zelo glasen, kratek zvok, ki nastane denimo ob eksploziji, povzroči začasno ali celo trajno in nepopravljivo izgubo sluha. Tudi dolgotrajna izpostavljenost hrupu pripelje do odmiranja čutnic v notranjem ušesu. Običajno tak bolnik ne sliši visokih frekvenc na obeh ušesih, naglušnost pogosto spremlja šumenje.

Pri 80 letih večina potrebuje slušne pripomočke

Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih, ki se razvije s staranjem. Vzroki in dogajanja, ki privedejo do tovrstne izgube sluha, še niso docela pojasnjeni. Spremembe v sluhu se začnejo že pri 20 letih, ko pride do odmiranja čutnic, odgovornih za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc. Takšne izgube sluha v vsakodnevnem življenju ne zaznamo. Z leti okvara postopoma napreduje in se širi tudi v področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje. Pri 80 letih že večina ljudi potrebuje slušne pripomočke. Človek s starostno naglušnostjo se sprva pritožuje, da ne sliši telefona in ne more slediti pogovoru v družbi in hrupu. Izgubi sluha je pogosto pridruženo šumenje, ki je lahko celo hujša nadloga kot naglušnost sama.

Od naglušnosti do depresije

Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših resen problem, ki jih močno osami in lahko vodi v spremembe osebnosti in obnašanja. Hujša naglušnost namreč močno oteži sporazumevanje z okolico, kar pri starostnikih povzroči izgubo socialnih stikov in depresijo.

Kako poteka pregled

Gluhi in naglušni bolniki potrebujejo pregled pri otorinolaringologu. Ponavadi že s pogovorom in pregledom orientacijsko opredelimo izgubo sluha. Za natančno opredelitev vrste in stopnje izgube sluha so potrebne dodatne preiskave s posebej prilagojenimi aparaturami – avdiometri. Kadar z omenjenimi preiskavami ugotovimo trajno okvaro sluha, kjer ni možnosti za zdravljenje z zdravili ali operacijo, predpišemo slušni aparat. Boljši učinek dosežemo z uporabo slušnih aparatov na obeh ušesih. Tako se izboljša poslušanje, orientacija v prostoru, zmanjša se moteče šumenje in prepreči postopen upad razumevanja govora.

Slušni aparati – miniaturni ojačevalniki zvoka

Sodobna digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem okolju celo pri težjih okvarah sluha. Slušni aparat je pripomoček, ki izboljša komunikacijo in s tem tudi kakovost življenja. Ne more pa preprečiti izgube sluha, če bolezen napreduje. Oseba, ki dobi slušni aparat, na začetku potrebuje strokovno uvajanje. Vaje poslušanja vodijo za to usposobljeni strokovnjaki. S strokovno izbranim in pravilno nastavljenim slušnim aparatom je naglušne ljudi mogoče odtrgati iz sveta tišine in izpolniti praznino v komunikaciji, ki jo sicer izguba sluha pušča za seboj.

Sluhu škodita kajenje in hrup

Maja Kolšek Šušteršič, dr. med.

Kakovost sluha dedujemo, dejstvo pa je, da sluh z leti peša. Kako hitro nastopi pešanje in kako hitro napreduje, je odvisno od občutljivosti čutila in predvsem od izpostavljenosti hrupu in drugim (pre)glasnim zvokom. K ohranitvi sluha pa lahko prispevamo tudi z načinom življenja. Med dejavniki, ki lahko neposredno vplivajo na sluh, so pitje alkohola, uživanje poživil, pomanjkanje spanja in kajenje.

V zadnjem času so znanstveniki potrdili domneve, da kajenje škoduje sluhu. 26 odstotkov kadilcev, starih od 48 do 59 let, je trpelo za izgubo sluha (v primerjavi s 16 odstotki v skupini nekadilcev). Druga raziskava je pokazala, da imajo kadilci za kar 70 odstotkov večje tveganje za izgubo sluha kot nekadilci. Tudi pasivno kajenje ni neškodljivo. Posamezniki, ki živijo v skupnem gospodinjstvu s kadilcem, imajo dvakrat večjo možnost, da utrpijo izgubo sluha, kot tisti, ki živijo z nekadilci. Občutljivi so zlasti otroci, ki so v kadilskem okolju bolj podvrženi vnetjem srednjega ušesa. Slednje, če se ponavlja, lahko vodi v okvaro sluha. Mehanizem, ki vodi do slabega sluha, je verjetno zmanjšan dotok krvi in posledično kisika do notranjega ušesa, kar je posledica učinkov nikotina na žilje. To povzroči okvaro ali celo trajno izgubo celic v notranjem ušesu, ki so odgovorne za sluh. Še en razlog več, da opustite kajenje.

Koncerti in glasna glasba iz slušalk

Dolgotrajna izpostavljenost hrupu, pa naj gre za delo na gradbiščih, obiskovanje koncertov ali za vsakodnevno poslušanje glasbe iz prenosnega predvajalnika na veliki glasnosti, prav tako nesporno vodi v obrabo sluha. Hrup je sicer le eden od vzrokov, ki lahko povzročijo izgubo sluha, vendar je to razlog, na katerega najlažje vplivamo in se mu lahko izognemo. Če primerjamo obrabo sluha z vidom, je to enako, kot če bi dolgo časa, ure in ure ali celo mesece gledali v močno luč. Če je na koncertu zvok tako močan, da ga čutimo v notranjih organih in je valovanje zvoka tako močno, da nas neka nevidna sila potiska stran od zvočnikov, si lahko predstavljamo, da lahko takšna glasnost prej ali slej privede do okvare sluha in naglušnosti.

Oglušujoča moč petard

Predvsem mladi se premalo zavedajo, kako dragocen je sluh. Jemljejo ga kot nekaj, kar se ne more izrabiti ali odpovedati. Še najbolj ga izzivajo decembra, ki je mesec bučnih praznovanj in silovitih pokov petard. Za večino se proslavljanje dobro konča (ali vsaj z nekajdnevnim zvonjenjem v ušesih), gotovo pa bomo slišali tudi o tistih, ki bodo silvestrsko noč preživeli na urgenci, kjer jim ne bodo krpali le dlani ali obraza, ampak tudi bobnič, ki bo podlegel oglušujoči moči eksplozije. Pri okvari sluha zaradi silovitega poka sledi hospitalizacija in uvedba zdravil za izboljšanje prekrvitve notranjega ušesa, zdravil, ki zmanjšujejo oteklino, ter vitaminov, zdravniki pa svetujejo tudi počitek in neslano dieto. Če zaznavna celica ni okvarjena do te stopnje, da je ireverzibilno nedelujoča, jo z vztrajnimi prizadevanji še lahko oživimo.

Trajne posledice

Ker se vse prevečkrat zgodi, da zaradi nepopravljive škode tudi pomoč najuglednejših otorinolaringologov ne zadošča, ostaja prva in najpomembnejša zaščita preventiva, torej opozarjanje in ozaveščanje zdravega prebivalstva, da sluh ni nekaj samoumevnega in da svojih čutil ne smemo zlorabljati oziroma izrabljati.

Morda se kakšnemu 15-letniku nekajdnevno piskanje v ušesih po silvestrovanju ali nekoliko slabši sluh ne zdi drastičen, toda zaradi teh težav se morda ne bo mogel vpisati na želeno srednjo šolo ali fakulteto, ne bo mogel opravljati želenega poklica. Poškodba bobniča pogosto zahteva operativno zdravljenje in če to ni uspešno in na bobniču ostane luknja, je nujna zaščita ušesa pred vodo pri kopanju in umivanju glave ter plavanju, potapljanje pa je sploh vprašljivo. Vse te trajne posledice so obžalovanja vredne, zato je nanje treba misliti pravočasno.

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



Vsem bralkam in bralcem želimo prijetne božične praznike.
Naj vas v prihajajočem letu obdajajo ljudje, ki jim z veseljem prisluhnete in naj vas spremljata sreča in veselje.
Prisluhnite življenju in trenutkom, ki jim je vredno prisluhniti!

Vsem svojim strankam se iskreno zahvaljujemo za izkazano zaupanje in zvestobo.
Vabimo vas, da nas tudi v novem letu obiščete v naših slušnih centrih po Sloveniji: v **Ljubljani**, **Celju**, **Kopru**, **Kranju**, **Mariboru**, **Murski Soboti**, **Novem mestu**, **Ravnah na Koroškem**, v **Šempetru pri Gorici** ter v **Šempetru v Savinjski dolini**.
V vseh slušnih centrih lahko brezplačno preverite svoj sluh.

WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32; T: 01/234 57 00; **www.widex.si; facebook.com/slušni aparati widex**



Farmacevt svetuje

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

Davek decembrskih pojedin

Spoštovani!
Vsako leto decembra, ko se poveča število poslovnih in domačih večerij, zabav ipd., občutim posledice. Peče me zgaga in pojavi se precej zoprn občutek napihnjenosti. Zavedam se, da bi bila najbolj učinkovita zmernost pri hrani, vendar vas lepo prosim za nasvet, kako si lahko pomagam tudi drugače.
Najlepša hvala za odgovor. Suzana

ODGOVOR:

Napihnjenost in zgaga sta redna spremljevalca prazničnih obdobij, saj takrat zaužijemo večje količine hrane kot običajno. Zgaga je boleč in pekoč občutek v žlički in tik za prsnico, ki ga povzroča zatekanje želodčne kisline nazaj v požiralnik. Lajšamo jo lahko s pomočjo antacidov, ki nevtralizirajo presežek želodčne kisline. Delujejo hitro, vendar le nekaj ur, zato jih moramo zaužiti večkrat na dan. Antacide užijemo v obliki žvečljivih tablet, ki jih raztopimo v ustih. Ker spremenijo kislost v želodcu, jih ne smemo jemati hkrati z ostalimi zdravili. Zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline, delujejo počasneje kot antacidi, vendar dlje časa, do 12 ur, zato se uporabljajo dvakrat dnevno. Zdravila, ki zavirajo izločanje želodčne kisline še močneje in dalje časa, pa imajo najpočasnejši nastop delovanja, zato so primerna le za redno uporabo in ne samo po potrebi. Preden se odločite za samozdravljenje zgage, povejte magistru farmacije v lekarni, katera zdravila na recept redno uporabljate.

Občutek napihnjenosti nastane zaradi povečane količine plinov v prebavilih. Če hrano uživamo prehitro, zaužijemo večje količine zraka, plini pa nastanejo tudi zaradi bakterijske razgradnje določenih vrst hrane. Pri napihnjenosti si pomagamo z zdravili, ki vsebujejo dimetikon ali simetikon, saj nase vežejo odvečne pline in tako zmanjšajo napenjanje. Zdravilo je na voljo v obliki kapljic ali žvečljivih tablet in je najučinkovitejše, če ga zaužijemo med ali tik po večjih obrokih.

Zeliščni čaji in sirupi iz kamilice, kumine in janeža pomirjajo krče in pomagajo odvajati črevesne pline. Primerni so za otroke in odrasle. Če ti izdelki ne pomagajo, lahko lajšamo težave s probiotičnimi pripravki, ki vsebujejo simbiotske bakterije. Te sodelujejo pri prebavi hrane ter vzpostavitvi normalne črevesne flore in na takšen način ublažijo težave z napenjanjem.

Seveda je tudi zelo pomembno, da uživamo hrano v zmernih količinah, večkrat na dan in v manjših obrokih ter da se, kljub pestrejši ponudbi v prazničnem obdobju, izognemo hrani, za katero vemo, da nam povzroča težave.

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.**

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com | Velja od 1. 12. do 31. 12. 2016.

ZDRAVO
izbrano iz kataloga ugodnosti 2017



LONČEK ZDRAVJA IN POSODICA ZDRAVJA S POKROVČKOM
Unikatna keramika - ekskluzivno ročno delo in ročna poslikava. Idealno za novoletno obdarovanje vaših najbližjih. Obstojno v pomivalnem stroju in varno v mikrovalovni pečici. Pakirano v darilni embalaži.



Lonček, redna cena: 11,90 €
cena s Kartico zvestobe
7,14 € + 15 POPUST: 40%

Posodica, redna cena: 14,90 €
cena s Kartico zvestobe
8,94 € + 15 POPUST: 40%





OTROŠKI TERMOFOR OVČKA ALI ZAJČEK
Primeren za ogrevanje postelje, različnih delov telesa, za pomiritev, pri bolečinah v trebuhu, ob simptomih gripe in prehlada.

redna cena: 19,99 €
cena s Kartico zvestobe
11,99 € + 20 POPUST: 40%



Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 1. 12. do 31. 12. 2016 oziroma do prodaje zalog.

LEKARNA LJUBLJANA

Koencim Q10

Življenja brez koencima Q10 ne bi bilo

Živa Lavriša, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, Inštitut za nutricionistiko

Koencim Q10 je prisoten v vseh živih organizmih. Sodeluje v procesu nastajanja celične energije in pri varovanju organizma pred prostimi radikali, ki so eden glavnih povzročiteljev staranja in številnih bolezni.

Hrana predstavlja vir energije za delovanje organizma, vendar jo mora telo, da jo lahko uporabi, pretvoriti v ustrezno obliko – celično energijo. Ta proces lahko v grobem primerjamo z izgorevanjem, le da v našem telesu to poteka zelo počasi in kontrolirano. Ključno vlogo v tej pretvorbi igra prav koencim Q10, ki na ta način omogoča primerno raven energije v telesu in njegovo normalno delovanje. Življenja brez koencima Q10 ne bi bilo.

Drugo zelo pomembno vlogo Q10 predstavljajo njegove antioksidativne lastnosti, s katerimi varuje naše telo pred radikali. Radikali so nevarne reaktivne snovi, ki neprestano napadajo in poškodujejo genetski material, beljakovine, maščobe in druge pomembne molekule v naših celicah in so zato eden glavnih vzrokov staranja ter številnih bolezni. V telesu jih nastaja največ prav v opisanem procesu pretvarjanja celične energije, vse pomembnejši dodatni vir pa predstavljata tudi onesnaženo življenjsko okolje in izpostavljenost soncu oziroma ultravijoličnim (UV) žarkom. Koencim Q10 je edini telesu lastni antioksidant, topen v maščobi, ki zato predstavlja enega temeljnih obrambnih mehanizmov pred temi nevarnimi snovmi. Pri tem je še posebej pomembno, da so največje količine Q10 prav v delih telesa, kjer nastaja največ radikalov, zaradi česar je Q10 še posebej učinkovit. Koencim Q10 deluje kot antioksidant tako, da reagira s prostimi radikali, pa tudi tako, da ponovno aktivira neaktivno obliko vitamina E, ki je prav tako znan kot antioksidant.

Ugodni učinki

Znanstveniki so ugotovili še vrsto drugih ugodnih učinkov koencima Q10 na organizem, denimo pri srčno-žilnih in nevrodegenerativnih boleznih (tudi pri alzheimerjevi in parkinsonovi), migreni, diabetesu, moški neplodnosti … Zadnje raziskave kažejo, da Q10 verjetno zavira tudi nastajanje sive mrene. Večji del Q10 sicer nastaja v telesu, vendar začne učinkovitost tega procesa v tridesetih letih hitro padati. Raziskave kažejo, da imata poleg staranja negativen učinek na sintezo Q10 v telesu tudi uživanje zdravil za zniževanje holesterola v krvi – statinov in kajenje. Del Q10 zaužijemo tudi s hrano, predvsem v mesnih izdelkih, vendar le okrog 3–6 mg dnevno. Dodajanje prehrani je mogoče z obogatenimi prehranskimi izdelki (denimo obogatenim mlekom), še večji vnos pa lahko dosežemo z različnimi prehranskimi dopolnili (kapsulami, tabletami, šumečimi tabletami in sirupi).

Prehranski viri

Za dnevni vnos Q10 sicer ni priporočil, prisoten pa je v praktično vseh živilih, pri nekaterih v večjih količinah, pri drugih v manjših. Najboljši viri Q10 so nekatera olja, oreščki, ribe in meso.

Vsebnost koencima Q10 v 100 g posameznega živila

živilo	vsebnost Q10 (mg)
govedina, svinjina	3
perutnina	2
sardine	do 6
skuše	3,5
losos	0,5
jajca	0,5
mleko	0,2
arašidi	3
mandlji	1,5
peteršilj	3
brokoli	1
krompir	0,1

Prehrana.si

Za več verodostojnih informacij obiščite novi Nacionalni portal o hrani in prehrani – Prehrana.si, ki je nastal z namenom zagotavljanja strokovnih in razumljivih informacij s področja prehrane, predvidenega v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Izvajalec projekta vzpostavitve in urejanja portala je Inštitut za nutricionistiko, sofinanciranje pa je zagotovilo Ministrstvo za zdravje RS. Portal ne ponuja storitev oglaševanja in komercialnega obveščanja.

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil
100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje** kot ribje olje,
- proste radikale lovi **47-krat bolje** kot ribje olje in **34-krat bolje** kot koencim **Q10**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah.

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



NEPTUNE KRILL OIL NKO original™ Najboljši proizvod leta 2010. Edina originalna formulacija.

Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **z dodanim vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.**



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

Živa Lavriša, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, Inštitut za nutricionistiko



Predšolski otroci naj bi po slovenskih študijah dosegali približno 21 odstotkov priporočenega dnevnega vnosa, mladostniki pa 60 odstotkov, kar kaže na slabo pokrivanje potreb po vitaminu D. Problem zadostnega vnosa vitamina D se pojavlja predvsem pozimi, saj je izpostavljenost sončni svetlobi veliko manjša kot poleti. Pozimi moramo zato s hrano vnesti nekoliko več vitamin D kot poleti, ko je sonca dovolj.

Vitamin D

Pomanjkanje vitamina D je zdravstveni problem v svetu in tudi v Sloveniji

Vitamin D je gotovo nekaj posebnega, saj se lahko pod vplivom UV-svetlobe iz sončnih žarkov sintetizira v koži. Poleg tega ima velik pomen pri uravnavanju metabolizma kalcija, ki je pomemben pri vzdrževanju zdravja kosti in mišic.

Vitamin D je topen v maščobi in se pojavlja v dveh oblikah, kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 je v rastlinskih živilih, medtem ko vitamin D3 zasledimo v živilih živalskega izvora. Vitamin D3 se lahko ob sončni svetlobi pod vplivom UVB-žarkov sintetizira tudi v koži.

Najpomembnejša funkcija vitamina D je vzdrževanje serumske koncentracije kalcija in fosforja s tem, da povečuje njuno absorpcijo v črevesju. Poleg tega vitamin D vpliva tudi na rast kosti in vezivnih tkiv.

NOW®

Vitamin D = moje sonce

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

NOW Vitamin D-3 v obliki mehkih kapsul zagotavlja visoko absorpcijo. Zaradi premajhne izpostavljenosti UVB žarkom, kakor tudi pomanjkljivim virom iz hrane, se za zagotovitev dnevnih potreb po vitaminu D, priporoča njegovo dodajanje v obliki prehranskih dopolnil.

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



Na voljo tudi NOW **Vitamin D-3, 1000 IE**



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



Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je za uporabo na označbah živil, ki so dober vir vitamina D, odobrila naslednje zdravstvene trditve:

- prispeva k normalni absorpciji/uporabi kalcija in fosforja,
- prispeva k normalni ravni kalcija v krvi,
- prispeva k ohranjanju zdravih kosti,
- prispeva k delovanju mišic,
- prispeva k ohranjanju zdravih zob,
- prispeva k delovanju imunskega sistema,
- ima vlogo pri delitvi celic.

Absorpcija

Zaužiti vitamin D se v tankem črevesju učinkovito (približno 80 odstotkov) absorbira po mehanizmu, značilnem za maščobotopne molekule ter se nato prek limfnega sistema hitro prenese v jetra, kjer se presnovi. V naši koži nastaja vitamin D3, kar poteka v dveh stopnjah. Za prvo stopnjo so potrebni UVB--žarki, druga pa poteka tudi ponoči iz produktov, ki so nastali v prvi stopnji. Ob normalni izpostavljenosti sončnim žarkom se v koži sintetizira 20–50 µg vitamina D na dan. S sončenjem ni mogoče preseči primernih količin vitamina D, saj ga telo tvori le toliko, kot ga potrebuje. Biološki dostopnosti vitamina D2 in D3 sta precej podobni. Učinek enega večjega odmerka vitamina D je zelo podoben, kot če enako visok odmerek razdelimo na več manjših prek celotnega dne, kar sicer ne velja za vse vitamine.

Pomanjkanje

Pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in majhnih otrocih povzroča rahitis, pri katerem opazimo odebelitve na hrustancih, deformacije skeleta ter manjšo moč mišic.

Izrazito prenizka raven vitamina D pri odraslih vodi do razgradnje kosti. Lahko pride celo do spontanih zlomov kosti. Pomanjkanje prispeva tudi k nastanku osteoporoze v starosti ali slabše absorpcije kalcija. Blagi znaki, ki nakazujejo na pomanjkanje vitamina D, so izčrpanost ter bolečine v mišicah in kosteh.

Prehranski vnos in dnevne potrebe po vitaminu D

Pomanjkanje vitamina D je zdravstveni problem v svetu in tudi v Sloveniji. Predšolski otroci naj bi po slovenskih študijah dosegali približno 21 odstotkov priporočenega dnevnega vnosa, mladostniki pa 60 odstotkov, kar kaže na slabo pokrivanje potreb po vitaminu D. Problem zadostnega vnosa vitamina D se pojavlja predvsem pozimi, saj je izpostavljenost sončni svetlobi veliko manjša kot poleti.

Po priporočilih EFSA potrebujejo odrasli na dan 20 µg. To količino lahko dobimo bodisi s hrano bodisi prek tvorbe v koži pod vplivom sonca. Natančne potrebe je sicer težko določiti, saj je težko oceniti količino vitamina D, ki ga telo tvori samo. Pozimi, ko je manj sonca in naše telo težje samo tvori vitamin D, ga moramo zato s hrano vnesti nekoliko več kot poleti, ko je sonca dovolj.

Le malo živil vsebuje vitamin D v omembe vredni količini. To so mastne ribe, ribje olje, jetra ter jajčni rumenjak. Rastlinska živila vsebujejo zelo majhne ali pa nične količine vitamina D.

Vsebnost vitamina D v 100 g posameznega živila

živilo	vsebnost vitamina D (µg)	% PDV*
losos	30	600
telečja jetra	0,25	5
jajčni rumenjak	4	80
ribje olje	250	5000

* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za vitamin D znaša 5 µg.



Kirurški postopki pomlajevanja obraza

Izraz »facelift« zajema celo vrsto različnih posegov, ki imajo skupni cilj: izboljšati videz obraza, dvigniti in prerazporediti povešena mehka tkiva, odstraniti presežek raztegnjene kože, izravnati gube in brazde ter znova poudariti mladostne linije obraza in vratu.



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

Osnovni namen obraznega liftinga je zelo diskretno izboljšati videz obraza s kirurškim preoblikovanjem kože in maščobnih blazinic obraza. Rez skušamo kar najbolje skriti v kožne gube pred in pod ušesno mečico ter za uhljem v lasišču. Dolžina in potek reza sta odvisna od tkiv, ki jih je treba prilagoditi; večji ko je zahtevan premik tkiv in več, ko je odvečne kože, ki jo je treba odstraniti, daljši je rez. Operacija običajno poteka v splošni anesteziji, le redko jo glede na kompleksnost lahko izvedemo v lokalni anesteziji ali sedaciji. Da bi zmanjšali krvavitev in oteklino, v obraz injiciramo raztopino z anestetikom in adrenalinom, ki skrči žile in tako deloma prepreči oteklino ter zmanjša nevarnost krvavitve. Nato dvignemo kožne režnje ter prerazporedimo in okrepimo spodaj ležeča mehka tkiva. Nazadnje kožo na novo ukrojimo (izrežemo in prerazporedimo). Cilj operacije je mladosten in naraven videz obraza brez vidnih brazgotin in napetostnih črt.

Manj kompleksna operacija lahko poteka v lokalni anesteziji, kompleksnejša pa ponavadi v splošni anesteziji. Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba. Oteklina se v prvih dneh po operaciji ob hlajenju zmanjša, podplutba pa izgine v treh tednih. Šive ponavadi odstranimo po enem tednu.

Poznamo več tehnik:

Kožni facelift

Pri tej metodi v lokalni anesteziji (ob sedaciji) napravimo natančen izrez odvečne kože, ne spreminjamo pa spodaj ležečih mehkih tkiv. Primerna je za izrazito vitke ženske z normalnim položajem maščobnih blazin pod kožo, vendar z izrazito odvečno kožo na obrazu. Primerna je tudi za osebe, ki so jim v preteklosti že opravili obrazni lifting in si želijo le manjše korekcije. Rezultati so zelo dobri, vendar navadno kratkotrajnejši.

Facelift SMAS

Večina sodobnih tehnik obraznega liftinga temelji na prerazporeditvi in dvigu mehkih tkiv pod kožo, ki jih označujemo s kratico SMAS (subkutani mišično aponevrotični sistem). Obraz v tem primeru preoblikujemo in pomladimo s spremembo položaja spodaj ležečih tkiv, kožo pa nato prilagodimo njihovemu novemu položaju. Dandanes je to najpogostejša, najzanesljivejša in najučinkovitejša metoda pomladitve starajočega se obraza. Prednost pri tovrstnem liftingu obraza je, da ta ne deluje nenaravno zategnjeno, temveč so rezultati bolj naravni in dolgotrajnejši v primerjavi s kožnim liftingom. Slaba stran pa je kompleksnost posega in daljša rehabilitacija.

Volumetrični facelift

Lastnost staranja je, da mehka tkiva obraza izgubijo prostornino, zato se v takšnih primerih poleg dviga tkiv pogosto odločimo tudi za injiciranje pacientove lastne maščobe v upadle dele obraza. Odvzemna mesta za lastno maščobo so običajno trebuh ali notranja stran kolen. Maščobo po odvzemu ustrezno pripravimo, nato pa jo z majhnimi kanili in brizgami vbrizgamo v lica, brado in ustnice. Z izredno pazljivostjo lahko maščobo injiciramo tudi v predel okoli oči. Ob pomanjkanju lastnih tkiv si lahko dandanes pomagamo tudi z mehkotkivnimi polnili iz hialuronske kisline ali sintetičnimi vsadki.

Lifting vratu

Vrat pogosto prvi pokaže znake staranja. Med pregledom pacienta, ki si želi lifting vratu, je treba oceniti kakovost kože na vratu, prisotnost gub v mirovanju in med gibanjem, oceniti je treba tudi presežek kože in prisotnost ploščate mišice pod kožo. Poznamo več postopkov pomladitve vratu, vsem pa sta skupna prerazporeditev in izrez odvečne kože, korekcija podkožnega maščevja in preoblikovanje (prešitje) ploščate mišice (platizme). Lifting vratu ponavadi napravimo v sklopu liftinga obraza.

Možni zapleti

Stranski učinki so odvisni zlasti od kompleksnosti posega. Najpogostejša med komplikacijami pri faceliftu je krvavitev, a hkrati sorazmerno redka, pojavi se pri približno od 2–3 odstotkih.

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA za pregled

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

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

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

Drugačne po vsebini



Ste že slišali za nove zobne paste **HIMALAYA BOTANIQUE** in veste, zakaj so drugačne? Naj vam zaupamo inovativno kombinacijo naravnih sestavin organskega izvora ter tradicionalne ajurvedske kombinacije treh rastlinskih učinkovin. Zobem zagotavljajo čistočo, zmanjšujejo zobne obloge, ohranjajo zdrave dlesni ter so brez fluorida in glutena. Na voljo sta izvrstna okusa mete in cimeta, posebnost pa je v belilni zobni pasti, ki za beljenje zobne sklenine vsebuje naravne rastlinske encime ananasa in papaje.

Slaba prebava, zamaščena jetra, debelost ... Ne, hvala!

Liver Protekt s pegastim badljem je močna formula za jetra in dobro prebavo. Kaj vsebuje? 600 mg pegastega badlja, ki je najbolj priporočan in raziskan rastlinski izvleček za zaščito in hitrejšo obnovo jeter. Črni poper, ki izboljša prebavo in izboljša absorpcijo. Kurkumo, ki ima ugodno delovanje pri dispepsiji. Rožmarin in artičoko, ki spodbujata nastajanje žolča in preprečujeta napenjanje, vitamina E in C ter selen, ki ščitijo celice pred oksidativnim stresom. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.fidimed.si.**

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

LIP0516-06



Še vedno verjamete v zobno miško?

Imamo eno slabo in eno dobro novico. Prva je, da vam zobna miška zagotovo ne bo plačala popravila zob. Druga pa je Vzajemnino zavarovanje Dental, s katerim si zagotovite najugodnejše cene kakovostnih zobozdravstvenih storitev, kritje v primeru raka ustne votline, brezplačen celovit in strokoven pregled zobovja enkrat na let ter na vsakih pet let bonus v višini 150 evrov.



Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je **S-biotik Forte** s kar 20 milijardami živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. Je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo ena kapsula na dan. Cena: samo 12,95 EUR. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si,** telefon: 03/56-30-022, 040-214-620.



NEDELJSKI
Izide vsako sredo.
V krogu družine!





Priloga za vse, ki želijo vedeti, kako zdravje vpliva na kakovost življenja.



Priloga za prave mojstre.



Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za sodobne ženske.

www.dnevnik.si

Naročite svoj izvod: **narocnina@dnevnik.si**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA



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

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

Vadba za starejše

V mišicah je moč

Za ohranjanje moči in vitalnosti v starosti so najpomembnejši redna telesna vadba in treningi moči. S stimulacijo rasti mišic in kosti boste preprečili osteoporozo in starostno krhkost. Ko se boste počutili fizično močnejši, boste izboljšali tudi svoje mentalno in psihično počutje.

Vaje za moč je enostavno izvajati ter so dokazano varne in učinkovite. Koristijo moškim in ženskam vseh starosti, ne glede na telesno pripravljenost. Izvajanje izključno aerobnih aktivnosti ne zadostuje. Tovrstno vadbo je treba (vsaj dvakrat na teden) kombinirati z vajami za moč. Tako boste izboljšali svoje ravnotežje, koordinacijo, mobilnost in zmanjšali nevarnost padcev in poškodb. Najpomembneje pa je, da boste podaljšali svojo neodvisnost in kakovost življenja.

Vaje za moč tudi pri 80 ali 90 letih

Za večino starostnikov staranje vključuje izgubo mišične mase, moči, energije in vitalnosti. Ni nujno, da je tako. Krhkost in izguba moči, ki jo povezujemo s staranjem, težave s hojo na večje razdalje, vzpenjanje po stopnicah ali nošenje bremen iz trgovine je težavno predvsem zaradi izgube mišic (atrofije). Atrofija mišic se pojavi pretežno zaradi neuporabe. Vaje za moč izboljšajo številne kronične

težave, kot so artritis, diabetes, osteoporoza, bolezni srca, raven holesterola, debelost, bolečine v hrbtenici, zmanjša se stres in izboljša se spanje. Izboljša se tudi razpoloženje in zmanjšajo se simptomi depresije. Z boljšo zunanjo podobo raste tudi samozavest. Vaje za moč lahko izvajate v starosti 70, 80 ali celo 90 let, njihova prednost pa je, da zahtevajo malo časa in opreme ter so izredno učinkovite. Pravilno izvedene so varne tudi za ljudi z zdravstvenimi težavami.

Vaje lahko izvajate z lastno težo

Občasno ne boste imeli želje po telovadbi. Ne skrbite, to se zgodi tudi mlajšim od vas. Če ste le rahlo utrujeni ali imate malo manj energije, premagajte nejevoljo. Po opravljeni vadbi se boste počutili kot prenovljeni. Če imate simptome prehlada, vročino ali bolečine v mišicah oziroma drugod, pa se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom. Vaše zdravje in dobro počutje sta na prvem mestu.

Pripravili smo nekaj enostavnih vaj, ki jih lahko začnete že danes. Vaje lahko izvajate z lastno telesno težo, zmogljivejši pa naj ob izvajanju vaj dodajo (lažjo ali težjo) utež v roke oziroma okoli gležnjev.

Ogrevanje:

Začnite s petminutno hojo. S tem pripravite mišice in sklepe na delo in preprečite poškodbe. Hojo lahko izvajate zunaj (če vreme in osvetlitev to dovoljujeta) ali na tekaču v zaprtem prostoru, denimo doma oziroma v fitnesu. Namesto hoje lahko za ogrevanje izberete tudi kolo, veslanje, steper (simulacija hoje po stopnicah) ali eliptični trenažer.

Vaje za noge (zadnjična mišica, stegna):

1) Postavite se pred stol. Z nogami v višini ramen spustite zadnjico proti stolu počasi, vse dokler ne dosežete sedala, in ponovno vstanite. Pazite, da gledate naravnost predse in je teža na zadnjem delu stopal. Pri krčenju kolen ta ne smejo segati prek prstov. Če zmorete, se ponovno dvignite, ne da bi resnično sedli. Izvedite od pet do deset tovrstnih počepov in vajo ponovite po minuti ali dveh počitka.

2) Postavite se za naslonjalo stola in eno nogo dvigujte vstran. Ne nagibajte telesa. Ponovite še na drugi strani 5–10-krat. Enako vajo izvedite še s potiskom stegnjene noge nazaj (5–10-krat).

3) Za krepitev stegenske mišice sede lahko stegujete koleno, vse dokler v kolku ne boste dosegli pravega kota. Za težjo izvedbo dodajte okoli gležnjev utež. Ponovite 10–20-krat.

Vaje za meča:

Stopite za naslonjalo stola in se ga oprimite. Izmenično se dvigujte in spuščajte na prstih nog. Ponovite 10-krat.

Stopite na stopnico (držite se za ograjo). Spuščajte in dvigujte se za stopnico gor in dol (5-krat).

Vaje za ramenski obroč:

Naslonite se na zid pod kotom. S stegnjenim telesom se odrivajte od stene v pokončni položaj in nazaj k steni. Manjša ko bo vaša oddaljenost od zidu, lažja bo vaja. Z večanjem naklona telesa dodajate upor pri odrivu. Za razgibavanje ramenskega obroča lahko z rokami plezate po zraku ali steni do položaja nad glavo in nazaj ob telo.

Za roke:

Vzemite srednje mehko žogo in jo izmenično stiskajte v vsaki dlani 20-krat. Vzemite lažjo utež (0,5 kg) v dlani oziroma si jo pripnite okoli zapestja in dvigujte stegnjene roke pred telo in stran od telesa. Pazite, da je hrbet zravnan.

Noge postavite v razkorak in komolce spustite ob telo. Počasi dvigujte in spuščajte utež le z dvoglavo mišico (bicepsom). Ponovite 3-krat po 5–10 dvigov.

Vaje za trup:

Lezite na tla, pokrčite noge na stopala in dvigujte zadnjico čim višje, nato jo spet spustite k tlom. Ponovite 20-krat.

Obrnite se na trebuh in izmenično dvigujte desno roko in levo nogo ter nato obratno (levo roko, desno nogo) 10-krat.

Po vadbi mišice raztegnite.

Če določene vaje ne zmorete izvesti ali čutite bolečine, prenehajte in se posvetujte z zdravnikom oziroma fiziatrom. Vztrajajte pri zastavljenem načrtu in rezultate boste lahko videli in čutili že po slabih dveh tednih.

DR-HO'S

ELEKTROSTIMULATOR
Živite življenje brez bolečin!



Dodatni veliki elektrodi
Idealni za večje mišice



65% POPUST
redna cena 399,00 €
AKCIJA: 139,00 €

Po 20-minutni uporabi naprave:
- bistveno zmanjševanje akutnih in kroničnih bolečin v mišicah in hrbtu,
- zmanjševanje glavobolov,
- izboljšanje cirkulacije,
- pomoč pri bolečinah zaradi revme, artritisa in išijasa,
- močno zmanjševanje napetosti v mišicah,
- povečanje oskrbe s kisikom med terapijo in po njej,
- povečanje mobilnosti vratu in spodnjega dela hrbta,
- pomoč za bolnike z multiplo sklerozo,
- povečanje mišične moči zgornjega in spodnjega dela hrbta.

Elektrostimulator
– stimulativna terapija, ki si jo lahko privoščite v udobju svojega doma!

Izkoristite to priložnost in pokličite!

080 6116
www.najnakupi.si

QPI.SI NajNakupi.SI
SPLETNA TRGOVINA

Naročnik oglasa: Blue Trade d.o.o., Središka 4, 1000 Ljubljana

BREZPLAČNA DOSTAVA
Možnost plačila tudi z bančnimi karticami.

Motorist, voditelj, župan in nepopustljiv optimist

Piše: Zdenka Melanšek

Mirana Stanovnika poznamo zlasti kot motorista in voditelja resničnostnega šova Survivor, ki je minuli konec tedna doživel svoj finale. Manj jih Stanovnika pozna kot župana občine Log - Dragomer in tudi kot novopečenega očka.

»Puščavski lisjak«, kakor ga kličejo, se pošali, da je v svojih 52 letih živel za tri življenja. Pogovarjali smo se o njegovih raznolikih podvigih, o skrbi za zdravje in o zdravem egoizmu, ki ga po njegovem mora razviti vsak, da ne pozabi nase in na svoje dobro počutje.

Začniva kar pri Survivorju. Kako napreduje sanacija poškodbe, ki ste jo pridobili na Filipinih?

Dolge čakalne dobe za operativne posege so mi prišle kar prav. To pa zato, ker poskušam v vmesnem času, ko čakam na operacijo, okrevati sam. Kolesarim, lahkotno se rekreiram in moram reči, da se stanje zelo izboljšuje. Če bo šlo tako naprej, bi lahko popolnoma okreval brez operacije. Imel sem namreč že sedem operacij kolen in vem, kako se tem stvarem streže. Četudi niso zelo invazivne, so to še vedno operacije.

Kolena trpijo po zaslugi vaše športne kariere in ljubezni do adrenalina.

Moja kolena so res najbolj na udaru zaradi mojega življenjskega sloga, niso pa edina. Zaradi poškodb sem si moral tudi prišiti že kakšno stvar (smeh), sem pa vesel, da v mojem telesu ni nobenega tujka, kar bi bilo glede na mojo zgodovino in športno kariero za pričakovati.

Kaj je za vas najbolj pomembno pri samozdravljenju?

Zelo pomembno je, da se človek ne vda v usodo in slepo sledi diagnozi, ki vodi v operacijo. Za mene to ni konec, jaz usmerim vse svoje moči v naravne sposobnosti telesa, da okreva. Če pa je že nujno potrebna operacija, se potrudim, da v to obdobje vstopim dobro fizično pripravljen, da je potem regeneracija oziroma vrnitev v vsakodnevno življenje hitrejša. Velikokrat sem bil v zdraviliščih na rehabilitaciji. Ko gledaš ljudi okoli sebe, lahko skorajda za vsakega posameznika rečeš, za katerega bo rehabilitacija uspešna, kdo pa se bo čez kratek čas vrnil. Zelo veliko je odvisno od človekove volje.



Služba, družina, rekreacija, kako vam vse to uspeva zdaj, ko imate doma trimesečnega dojenčka? Ostane dovolj časa za vse?

Nič mi ne ostane. (smeh) Družinska obveznost je zame sladka obveznost, v družinskem krogu se sprostim, še najbolj v družbi najmlajšega člana Jakoba. Ob tem pa je treba imeti še nekaj volje, vztrajnosti, da poskrbiš, ko gredo otroci spat, tudi za svoje zdravje, za svojo pripravljenost. Meni za zdaj uspeva in še kar dobro skrbim zase, za svoje konjičke …

Bosta na motor sedla tudi sinova, ko bosta dovolj velika? Ju boste spodbujali v tej smeri?

Martin je začel motor voziti že pri treh letih, čisto brez mojega sugeriranja. Obiskuje dirke in opazuje motosvet, ki mu je seveda – kot fantu – zelo privlačen. Tako da Martin je že motorist, ampak ga bom poskušal čim dlje držati stran od tekmovalnih stez. Za to bo še čas. Midva se zdaj igrava, ustvariva si poligone in se zabavava. Ni bistveno, koliko plina dodati ali kako dolgi so skoki. Bistvo je zabava. Jakob je še premajhen, verjamem pa, da bo šel po mojih oziroma bratčevih stopinjah. Zgledi vlečejo. Nikakor pa nisem človek, ki bi izživljal svoje ambicije in neuresničene sanje prek otrok.

Ste v življenju kaj zamudili, se kaj ni uresničilo?

Ne. (smeh) Jaz sem živel vsega skupaj za tri življenja. Nič ni šlo mimo mene. Morda, če bi imel še malo časa oziroma bi bil nekoliko mlajši, bi se poskusil v igranju hokeja. Hokej je zame eden najbolj privlačnih športov. To je torej neuresničena želja, kar pa ne pomeni, da bom katerega od sinov potiskal v hokej.

Kaj želite naučiti Martina in Jakoba: kaj v življenju zares šteje?

Najpomembneje je, da že zgodaj otrok spozna temeljne človeške vrednote, pomen dane besede in poštenje. To je po moje najpomembnejša popotnica za življenje.

Še vprašanje za župana – »survivorja«. Kaj je večja džungla: neurejena papirologija v občini ali tista prava na Filipinih?

Zagotovo papirologija. Zakoni narave, džungle ali puščave so zelo jasno postavljeni, v svetu, ki ga živimo, pa ni tako.

Tudi v vrhunskem športu so pravila jasnejša, veliko hitreje se izloči napake, bleferstvo …

V športu sem se naučil delati z visoko stopnjo odgovornosti. Sploh v mojem športu ni kolektivne odgovornosti, za vsako napačno potezo, ki bi lahko pomenila življenje ali smrt, sem bil odgovoren sam. Danes, v pisarni, me to znanje velikokrat postavlja v nezavidljiv položaj, ker ne morem prezreti stvari, za katere sem osebno odgovoren ali pa so odgovorni moji kolegi. To je dobro za občane, zame in za celotno ekipo pa precej naporno. Pa vendar nagrajujoče. Pravijo, da sem nepopustljiv optimist. Na vsako stvar gledam s stoodstotnim optimizmom in potem sproti prilagajam razmerje. Nedvomno pa je optimizem zelo nalezljiv, kar je za delo v kolektivu velika prednost.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv

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

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

Margarine na policah slovenskih trgovin praktično ne vsebujejo škodljivih trans maščob



Unilever Magyarország Kft., podružnica Ljubljana, Kolinska ulica 3, 1000 Ljubljana

V sklopu državnega raziskovalnega projekta Trans maščobe v živilih se je v letu 2016 izvedlo vrednotenje vsebnosti trans maščobnih kislin v margarinah v Sloveniji. Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, ki je pred kratkim objavil prve rezultate (le-te predstavljamo v nadaljevanju), v prihodnje pa bo zajel vrednotenje sestave tudi vrste drugih živil, ne le margarin.

Cilj prvega dela projekta je bil raziskati sestavo margarin na slovenskih trgovskih policah z vidika vsebnosti trans maščob.

Kaj so trans maščobe?
Trans maščobe so posebna vrsta maščob. Pri delovanju človeškega telesa niso potrebne, naravno se v hrani nahajajo v nizkih količinah. Trans maščobe so naravno prisotne tudi v nekaterih živalskih proizvodih, kot so mleko, maslo, ipd. Številne raziskave so pokazale, da trans maščobe povečujejo raven krvnega holesterola ter zato znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila Evropske agencije za varno hrano (EFSA), da je potrebno količino trans maščob v živilih zmanjšati na najmanjšo možno vrednost, čemur je začela slediti tudi živilska industrija. Pomemben vir trans maščob v živilih predstavljajo industrijsko dodane delno hidrogenirane rastlinske maščobe oz. olja.

Trans maščobe v margarinah
V preteklosti so za največji vir trans maščob veljale margarine. Proizvedene so bile namreč s postopkom delnega hidrogeniranja, pri katerem so tekoča rastlinska olja postala trdna tudi pri sobni temperaturi. Ob tem procesu pa neizogibno nastajajo tudi trans maščobe. Uporaba margarine se je zelo razširila, ne le v gospodinjstvih, temveč tudi pri industrijski proizvodnji živil.

Vendar pa se je v zadnjih petnajstih letih proizvodnja margarine bistveno spremenila. Ko so raziskovalci ugotovili negativne vplive trans maščob na zdravje, so odgovorni proizvajalci začeli postopoma ukinjati zastarel proces hidrogeniranja maščob.

Raziskava je pokazala, da margarine oz. mastni namazi v slovenskih trgovinah le redko vsebujejo kot sestavine problematične delno hidrogenirane rastlinske maščobe (upoštevajoč seznam sestavin na embalaži). Pregled trgovskih polic sedmih različnih trgovskih verig je namreč pokazal, da sta izmed 43 različnih margarin, ki so dostopne na policah in so bile vključene v raziskavo, le dve imeli kot sestavino navedeno delno hidrogenirano rastlinsko maščobo, kar predstavlja manj kot 5 % raziskanih vzorcev. V ostalih vzorcih je bila količina trans maščob zelo nizka. Takšne nizke količine trans maščob so tudi sicer naravno prisotne v rastlinskih oljih in ne nastanejo ob procesu izdelave margarine.

Margarine Rama, Becel in Becel ProActiv ter Lätta, ki jih proizvajamo v podjetju Unilever, ne vsebujejo delno hidrogeniranih maščob in praktično ne vsebujejo trans maščob.

Rezultati raziskave so torej pokazali, da proizvajalci margarin pravilno označujejo uporabo delno hidrogeniranih maščob in da margarine v naših trgovinah praktično ne vsebujejo niti delno hidrogeniranih maščob, niti trans maščob. Margarinam, ki bi lahko vsebovale nevarne trans maščobe, se potrošniki lahko povsem izognejo, če ne kupujejo takšnih, ki imajo med sestavinami navedeno delno hidrogenirano rastlinsko maščobo.



V podjetju Unilever močno podpiramo stališče Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), da naj proizvajalci in trgovci prehranskih izdelkov minimizirajo vsebnost trans maščob v prehranski verigi.

V letu 2010 smo se v sklopu našega programa trajnostnega razvoja zavezali, da iz vseh naših izdelkov odstranimo vse trans maščobe, izvirajoče iz delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. Ta zaveza je vključevala tudi izdelke Rama, Becel in Becel ProActiv ter Lätta.

Do leta 2012 smo iz vseh naših izdelkov odstranili trans maščobe, ki so posledica uporabe delno hidrogeniranih rastlinskih maščob. 100 % izdelkov iz našega asortimana ne vsebuje trans maščob, ki izvirajo iz delno hidrogeniranih rastlinskih olj. Tako so naši izdelki proizvedeni v skladu z aktualnimi priporočili glede vsebnosti trans maščobnih kislin.

VIRI: Inštitut za nutricionistiko. Sporočilo za javnost - Predstavitev prvih rezultatov državnega raziskovalnega projekta Trans maščobe v živilih, 2016: http://www.nutris.org/novice/273-margarine-v-trgovinah-prakticno-ne-vsebujejo-vec-skodljivih-trans-mascob.html
Melnikov, S., & Zevenbergen, H. "Implementation of removing trans fatty acids originating from partially hydrogenated vegetable oils", New Food 2012; 5: 44-46.
Unilever. Unilever Sustainable Living Plan: https://www.unilever.com/sustainable-living/the-sustainable-living-plan/improving-health-and-well-being/improving-nutrition/



PRIHRANITE

S **PAKETI MODRI, ELEKTRIKO** IN **IZJEMNIMI CENAMI** NAPRAV

DO 2 MESECA **BREZPLAČNE ELEKTRIKE***

Prehitevamo vaše želje s praznično ponudbo. Izberite enega izmed ugodnih **paketov Modri** in uživajte v **brezskrbni mobilni telefoniji**, **hitrem internetu** do 1 Gb/s, **vrhunski televiziji** in **zanesljivi fiksni telefoniji**. Preverite tudi izbor tablic, prenosnikov, mobitelov in drugih naprav po izjemnih cenah. Za še bolj prepričljiva **filmska doživetja** lahko izberete zmogljivo televizijo z diagonalo kar 123 cm in **z možnostjo plačila v 24 obrokih po odlični ceni**. Za dodaten prihranek pa paketu dodajte tudi **elektriko**, ki jo lahko koristite do **2 meseca brezplačno***.

Prihodnost nas navdušuje.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Elektrika Telekoma Slovenije je storitev dobave električne energije za gospodinjstva na območju Republike Slovenije, ponudba velja za fizične osebe. Novi naročniki paketov TopTrio in Modri, ki sklenejo naročniško razmerje za 24 mesecev (oz. 12 mesecev) in hkrati sklenejo naročniško razmerje za storitev dobave električne energije, 2 meseca (oz. 1 mesec) ne plačajo računa za elektriko do višine 40 EUR. V primeru, da je znesek višji od 40 EUR, naročnik v tem obdobju plača le znesek nad to vrednostjo. Obstoječi naročniki paketov TopTrio in Modri, ki podaljšajo naročniško razmerje za 24 mesecev (oz. 12 mesecev) in hkrati sklenejo naročniško razmerje za storitev dobave električne energije, 1 mesec ne plačajo računa za elektriko do višine 40 EUR (oz. do 20 EUR v primeru vezave za 12 mesecev). V primeru, da je znesek višji od 40 EUR (oz. 20 EUR), naročnik v tem obdobju plača le znesek nad to vrednostjo. Ta akcijska ponudba za obstoječe naročnike velja tudi za naročnike paketov, sklenjenih po 1. 4. 2007, ki vsebujejo IP-internet oz. televizijo (ne velja pri paketih na tehnologijah EMX in WiMAX). Akcijska cena elektrike velja v prvih 6 mesecih od prvega vklopa storitve. Po preteku akcijskega obdobja se storitev začne zaračunavati po rednem ceniku. Ponudba velja od 16. 11. do 31. 12. 2016. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi in možnostih naročila, vključno z možnostjo vezave 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