Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 33, Januar 2017



POGOVOR

prof. dr. Marko Noč, interventni kardiolog

Tema meseca

NE! cigareti.

Moški v menopavzi

Diete: za krajši čas in z zdravo pametjo!

Vedno povem, kaj si mislim in zato včasih dobim po glavi

NEDELJSKI


Vsaka koža ima svojo zgodbo.
Excipial odpira novo poglavje, ki koži nudi olajšanje.
EXCIPIAL KIDS
CREME
LOTION
SCHAUM
Excipial Kids za nego občutljive kože nagnjene k srbenju in suhe kože dojenčkov in otrok
• krema za nego obraza in manjših površin telesa;
• losjon za nego večjih površin telesa;
• pena izjemno lahke teksture, za zelo nežno nanašanje na celo telo in obraz
GALDERMA
EXCIPIAL®
medical intertrade
Zastopnik in uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o., Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana 01 252 91 13
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

KAZALO

UVODNIK

Dan brez cigarete 3

POGOVOR - Prof. dr. Marko Noč:

»Vedno povem, kaj si mislim, zato jih včasih dobim po glavi« 4

TEMA MESECA:

To je bila zadnja..... 7

Pravilna uporaba farmacevtskih oblik za inhaliranje 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Ponovoletno čiščenje telesa 12

Za krajši čas in z zdravo pametjo 14

Kako (p)ostati fit 18

Sončni vitamin, pomemben zlasti v mesecih,
ko je sonca (pre)malo..... 20

Hrana – nazaj k osnovam! 22

Komu zvoni? 24

Moški v menopavzi 27

FARMACEVT SVETUJE:

Farmacevt svetuje 11

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

Dan brez cigarete

Drage bralke in bralci, vstopili smo v novo leto 2017, od katerega vsi pričakujemo mir in zdravje svojim najbližjim, sebi in tudi širše. Ob prelomnicah si večkrat zadamo zaobljube, ki pa večinoma po nekaj tednih izvodenijo in čakajo na primernejši trenutek. Največkrat se nanašajo na ukinitev določenih razvad, slabih navad in dejavnikov, ki vplivajo na slabo zdravje in počutje. Resnosti določenih razvad, ki povzročajo hude bolezni, se večina obolelih zave žal prepozno.

Za izredno škodljivo razvado, ki je med Slovenci zelo razširjena, štejemo kajenje, ki močno vpliva na naše zdravje ter posledično tudi na zdravje naših bližnjih in okolice. Tobak še vedno kadi vsak četrti odrasli prebivalec Slovenije in delež kadilcev se ne zmanjšuje. Tudi letos 31. januarja zaznamujemo dan brez cigarete, ki je sicer le en dan v letu, vendar je lahko za nekoga prelomen, odločilen, da se odloči prekiniti to razvado. Rak pljuč je drugo najpogostejše rakavo obolenje na svetu in najpogostejše glede umrljivosti. V Sloveniji je po pogostnosti na tretjem mestu, za njim vsako leto zboli več kot tri tisoč ljudi. Kajenje tobaka povzroča veliko breme bolezni, prezgodnjih smrti ter s tem tudi velike stroške za posameznika in družbo. Upam pa si trditi, da si nihče od kadilcev ne želi, da bi bili njegovi bližnji, prijatelji, sorodniki, celo mladoletni otroci tarča te njegove razvade, ki ob pasivnem vdihavanju tobačnega dima pomembno vpliva tudi nanje. Po zadnjih raziskavah ugotavljajo, da se pri pasivnem kajenju poviša verjetnost za nastanek pljučnega raka celo za 20 odstotkov.

Temo meseca je primarij mag. Matjaž Turel, dr. med., specialist internist pulmolog, posvetil obširni razlagi najpogostejših bolezni, ki jih povzroča kajenje. Pravi, da je uživanje tobaka, pretežno s kajenjem cigaret, najpogostejši prepričljiv vzrok obolevanja in prezgodnje smrti v razvitem svetu. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in srčno upam, da se bo dotaknil tudi katerega od kadilcev med bralci in ga prepričal o opustitvi te razvade.

K pogovoru meseca smo povabili prof. dr. Marka Noča, specialista kardiologije in kardiovaskularne medicine ter specialista intenzivne medicine, ki je prvi mož Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino UKC Ljubljana. Profesor dr. Noč je v pogovoru izpostavil: »Skupaj smo vzgojili izjemno generacijo mladih zdravnikov, ki nas bo, po mojem mnenju, strokovno krepko presegla. To si štejem za svoj najpomembnejši dosežek.« Glede na porast v statistiki kardiovaskularnih bolezni nam profesor dr. Noč priporoča predvsem zdrav način življenja, redno telesno aktivnost, zdravo prehranjevanje in predvsem vrnitev k naravi. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere in predvsem nadaljevanje tako plemenitega zdravniškega poslanstva, ki ga lahko začuti sleherni njegov bolnik, kolega, predvsem pa mlajši zdravniki, na katere prenaša svoje znanje in poslanstvo. Vsekakor pa mu želim, da bi letos vsaj desetkrat dosegel vrh Šmarne gore. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, veseli nas, da ste revijo Doktor 24 zelo lepo sprejeli. Naša zdravniška ekipa se obvezuje, da bo tudi v tem letu poskrbela za zanimive in poučne prispevke, nasvete in priporočila, ki bodo ob vašem sprejemanju in sodelovanju prispevali k vašemu boljšemu počutju in zdravju, s tem pa tudi k boljšemu počutju in zdravju celotne populacije. Pišite nam in hvala za zaupanje!

Vidmar Vito

Prof. dr. Marko Noč, interventni kardiolog

»Vedno povem, kaj si mislim, zato jih včasih dobim po glavi«

V svoje znanje in sposobnosti je vložil veliko truda in prostega časa. Nič ni prišlo samo od sebe, pravi. Skupaj 6618 interventnih kardioloških posegov, 100 znanstvenih publikacij v mednarodni zbirki PubMed s 5573 čistimi citati (Scopus), vabljena predavanja na vseh največjih svetovnih kardioloških srečanjih, članstvo v Evropski akademiji znanosti in umetnosti – vse to ga postavlja na mesto enega najboljših slovenskih interventnih kardiologov.

Zdenka Melanšek,
foto: osebni arhiv



»Ko jih dobiš po glavi, ne boli, če verjameš v to, kar govoriš in so za tem objektivna dejstva in interes bolnikov. Pri nekaterih sem dokaj nepriljubljen. Čutim pa, da me imajo sodelavci radi, prav tako to lahko trdim za bolnike. Zelo veliko mi jih za praznike piše ali se oglasijo pri meni. In to mi zelo veliko pomeni.«

Prof. dr. Marko Noč

Foto: Luka Cjuha

Prof. dr. Marko Noč je prvi mož Kliničnega oddelka za intenzivno interno medicino UKC Ljubljana. Ta oddelek je skupaj z interventnimi kardiologi Kliničnega oddelka za kardiologijo med prvimi na svetu uspešno uvedel sodobno zdravljenje srčnega infarkta in nenadnega srčnega zastoja izven bolnišnice. V zadnjih letih so na Kliničnem oddelku za intenzivno medicino temu dodali še zunajtelesni krvni obrok pri odraslih s popolno odpovedjo pljuč oziroma srca, ki jim ta oblika zdravljenja predstavlja edino možnost preživetja. Tudi raziskovalno je oddelek prek znanstvenih objav, sodelovanja v pomembnih mednarodnih raziskavah in predavanj v tujini mednarodno prepoznan. »Skupaj smo vzgojili izjemno generacijo mladih zdravnikov, ki nas bo, po mojem mnenju, strokovno krepko presegla. To si štejem za svoj najpomembnejši dosežek,« je v pogovoru izpostavil prof. dr. Marko Noč, specialist kardiologije in kardiovaskularne medicine ter specialist intenzivne medicine.

Zakaj dve specializaciji? Kako ste zmogli, ko pa gre za dve strokovno tako zahtevni področji?

V prvem delu svoje profesionalne kariere sem se posvetil intenzivni interni medicini, zaradi narave dela na našem oddelku, kjer je največ kardioloških bolnikov, pa sem konec devetdesetih let to področje nadgradil z izobraževanjem iz akutne in interventne kardiologije. Na podlagi izobraževanj in opravljenega dela doma in v tujini mi je omenjeni specializaciji formalno podelila zdravniška zbornica.

Vam to, da vas štejejo za enega najboljših na svojem področju, laska?

O najboljših, dobrih in manj dobrih interventnih kardiologih in nasploh zdravnikih bi lahko objektivno govorili le, če bi sistematično spremljali ustrezne podatke oziroma število in vrste posegov, uspešnost, delež komplikacij, preživetje bolnikov, mednarodne objave lastnih raziskav, njihovo odmevnost … Pri nas teh objektivnih kriterijev kakovosti dela ne spremljamo in zato ne moremo reči, kateri med nami so najboljši, kateri povprečni in kateri slabi. Ti pridevniki so zato večinoma izraz sposobnosti posameznika za samopromocijo in tudi politike vodstva bolnišnice, ki nekatere zdravnike potiska v ospredje, nekatere pa zapostavlja.

Na kateri strani ste vi?

Ne vem in se s tem ne ukvarjam. Z nadrejenimi se vedno poskušam dobro razumeti.

Pravite, da slovensko zdravstvo delovanja svojih zdravnikov ne ocenjuje sistematično, ali to – zase – počnete sami?

Spremljam svoje posege in na koncu leta izračunam uspešnost in delež komplikacij, kar primerjam z mednarodno literaturo. Če je moj rezultat primerljiv, sem zadovoljen. To je moj lasten vrednostni sistem, ki je neodvisen od okolice in mi služi kot vodilo pri delu in merilo uspešnosti.

Izobraževali ste se čez lužo. Kakšna je bila izkušnja?

V ZDA sem skupaj preživel štiri leta. Najprej sem dve leti raziskovalno delal na univerzi v Chicagu, in sicer na področju srčnega zastoja, kar sem v letih 1995–1996 nadaljeval



Interventni kardiološki poseg z dr. Saiblom Karom, enim najbolj priznanih strukturnih interventnih kardiologov na svetu.

še na Institute of critical care medicine v Palm Springsu. V letih 1999–2000 sem nato opravljal specializacijo iz interventne kardiologije v priznani hollywoodski bolnišnici Cedars-Sinai Medical Center. Izkušnja iz ZDA je odločilno vplivala na moj strokovni razvoj in menim, da bi vsaj eno leto dela na eni od priznanih bolnišnic v tujini moral opraviti vsak zdravnik, ki si danes želi akademske kariere. Vsaj v razviti Evropi je tako. Tega ne morejo nadomestiti kratki obiski, saj ne moreš postati del tamkajšnjega sistema in ga spoznati. Ne le dobrih, tudi slabe strani.

Ali vas je mikalo, da bi v Ameriki ostali?

Čeprav sem se v ZDA vedno dobro počutil in je ta dežela postala moja druga domovina, ki jo vsaj od dva- do trikrat na leto strokovno obiščem in imam tam številne strokovne in osebne prijatelje, sem se nekako vedno vrnil v Slovenijo. Ko gledam nazaj, mi ni žal.

Kaj vas je naučil študij in kaj praksa?

Študij medicine je nujna teoretična osnova, na kateri nato gradiš vse življenje. Ne gre samo za praktično delo, ampak tudi sprotno spremljanje rezultatov novih raziskav, spoznavanje novih medicinskih vgradnih materialov in aparatur. Nujni so mednarodna odprtost prek aktivnega sodelovanja na največjih mednarodnih srečanjih, objavljanje lastnih raziskav in ne nazadnje tudi neformalna izmenjava izkušenj s kolegi iz tujine. Tega ni nikoli konec, če človek želi ostati v stiku s stroko in s tem zagotavljati sodobno oskrbo bolnikom.

Obravnavate predvsem srčne bolnike v kritičnem stanju. Ste torej človek, ki pod stresom dobro funkcionira?

Velikokrat so pri teh bolnikih odločilni minute, takojšnje odločitve in posegi. Na stres v tistih trenutkih pozabim in poskušam narediti najbolje, kar znam. Adrenalin velikokrat občutim šele pozneje, ko je že vse mimo.

Kako pa vas bremenijo neuspele intervencije, smrti razmeroma mladih ljudi, ki jih doleti na primer srčni infarkt in jim ne morete pomagati?

To je najhuje in ob neuspehu se vedno znova zaveš, da si samo človek z vsemi svojimi slabostmi. Obenem skušam vedno znova doumeti, da je moja dolžnost, da naredim največ in najbolje, kar v tistem trenutku lahko in

Doktor 24
KLINIKA

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

KARDIOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri kardiologu

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 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Echinaforce®
tablete z okusom pomaranče

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

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

www.farmedica.si • www.avogel.si



Smučanje v tehniki karving. Šport, ki ga Marko Noč obožuje.



Sproščeno pohajanje z ženo Anito.

kar mislim, da je prav. Če naredim napako, jo vedno znova analiziram in se skušam naučiti kaj za naprej. To je proces razmišljanja v smislu, zakaj si v določeni situaciji naredil to in ne česa drugega, kaj bi lahko naredil drugače … Če je le možno, svoje zaplete predstavim kolegom na mednarodnih strokovnih srečanjih, da slišim tudi njihovo mnenje. In potem mi je praviloma lažje, to me razbremeni. Vsakič pa »prebolevanje« napake traja kar nekaj časa in ta proces ni prijeten. A tako področje medicine sem si izbral.

Če ne bi bili kardiolog, internist, kaj bi bili? Katero specializacijo bi izbrali?

Ne vem, morda bi bil srčni kirurg. Ta stroka je zelo sorodna interventni in akutni kardiologiji in s srčnimi kirurgi veliko sodelujem ter se z njimi zelo dobro razumem.

Kako je biti zdravnik v aktualni klimi? S klimo mislim na javno mnenje na eni strani in stanje znotraj zdravniške srenje na drugi: zlorabe položaja, podkupnine, vplivi lobijev.

Mislim, da večina slovenskih zdravnikov dela pošteno in si prizadeva, da v okviru omejitev našega zdravstvenega sistema bolnikom ponudi kar največ. Žal so med nami nečastne izjeme, ki mečejo slabo luč na celotno zdravništvo. Ker se v slovenski medicini obrača kar nekaj milijard na leto, je seveda to področje zanimivo tudi za finančno-politične lobije, ki so jim nekateri moji kolegi žal podlegli. V zadnjem času so v javnosti zelo znane žilne opornice, ki pa predstavljajo le vrh ledene gore, saj je princip vzdrževanja neevropskih cen v Sloveniji podoben tudi pri ostalih medicinskih materialih in aparaturah. Če mi nekdo smiselno razloži, zakaj ista žilna opornica v razviti državi Evropske unije z od dva- do trikrat večjim bruto družbenim proizvodom kot v Sloveniji stane od dva- do trikrat manj, bom takoj utihnil in se za svoje izjave in dejanja javno opravičil.

Za zdaj pa ne morete utihniti?

Jaz vedno povem, kaj si mislim, zato jih včasih dobim po glavi. A ne boli, če verjameš v to, kar govoriš, in so za tem objektivna dejstva in interes bolnikov. Zato sem pri nekaterih dokaj nepriljubljen. Čutim pa, da me imajo sodelavci radi, prav tako to lahko trdim za bolnike. Zelo veliko mi jih za praznike piše ali se oglasijo pri meni. In to mi zelo veliko pomeni.

Ali se kritična masa preveša v prid tistih, ki delajo pošteno in ki ne bodo več tiho?

Kritične mase za nujne spremembe v slovenski medicini še dolgo ne bo. To je usoda majhnih in zaprtih držav, kjer lahko enostavna sprememba v zdravstvenem sistemu zaradi medsebojnih poznanstev in povezav v vsakem trenutku ogrozi celo vladno koalicijo. In ko nastopi »usklajena« koalicijska politika, se ponavadi nič ne zgodi. Kritična masa za spremembe se bo ustvarila le, če bomo, kot sem omenil, v vse specializacije vgradili eno ali dve leti izobraževanja v tujini in mladim, ko se vrnejo, dali možnost, da takoj uporabijo pridobljeno znanje in mednarodne strokovne povezave.

Statistike srčno-žilnih bolezni in s tem obseg vašega dela rastejo. Kaj svetujete ljudem, kako naj živijo, da do najhujšega ne bi prihajalo?

Zdrav način življenja. Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana v normalnih količinah – in predvsem nazaj k naravi.

Se sami teh nasvetov držite?

Premalo. Kljub vsakoletnim sklepom na koncu letnega dopusta in ob novem letu. Kronično mi primanjkuje časa in zdravega načina življenja ne znam postaviti v ospredje pred poklicno kariero. Tako rekoč diagnozo imam, zdravljenja pa za zdaj še nisem začel. Me verjetno še vedno preveč zanima medicina, ki ji večinoma posvečam tudi prosti čas.

Čemu pa namenite prosti čas, ko medicine ni na sporedu?

Največ mi pomeni, da sem z ženo Anito in s hčerko Naomi in da ni telefonov, e-pošte, SMS-sporočil … Sicer imam zelo rad smučanje in pohajanje z Anito v neokrnjeni naravi, ko se človek lahko odklopi.

Ste letos sprejeli kakšno novoletno zaobljubo, je ostala kakšna želja neuresničena?

Da bom skušal imeti več smučarskih in kolesarskih dni kot lani in da bom vsaj petkrat šel zvečer po službi na Šmarno goro … Neizpolnjenih želja pa je vedno dovolj, tako da motivov za delo ne zmanjka.

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



Kajenje

To je bila zadnja

Znano je, da je uživanje tobaka, pretežno s kajenjem cigaret, najpomembnejši preprečljivi vzrok obolevanja in prezgodnje smrti v razvitem svetu.

Prim. mag. Matjaž Turel, dr. med.,
specialist internist pulmolog



Iz podatkov držav, kjer spremljajo bolezni, povezane s kajenjem (te znašajo približno tretjino svetovnega prebivalstva), je razvidno, da je leta 1985 zaradi kajenja umrlo 1,7 milijona ljudi, leta 1995 pa okrog 2,1 milijona. V prejšnjem desetletju je zaradi kajenja cigaret umrlo več kot 20 milijonov ljudi, od tega od pet do šest milijonov v Evropi. Število umrlih zaradi posledic kajenja se je povečalo na pet milijonov na leto. Menijo, da bo leta 2030 po vsem svetu zaradi kajenja umrlo približno deset milijonov ljudi. Polovica teh bolnikov umira v starosti 35–69 let. Tobak je razlog za tretjino vseh smrti v starostni skupini 35–69 let, kar ga uvršča na prvo mesto posamičnih vzrokov prezgodnje smrti.

Številne sestavine, da bi bili »okusnejši«

Cigaretni dim je mešanica trdih delcev, par in plinov, ki nastanejo zaradi nepopolnega izgorevanja tobačnega lista. Približno 95 odstotkov tobačnega dima tvori njegova plinska sestavina. Ob izgorevanju tobaka pod vplivom vročine nekatere snovi razpadajo, nekatere pa tvorijo nove spojine. Le malo jih ostane nespremenjenih. Poleg tobaka dodajajo proizvajalci tobačnim izdelkom številne sestavine, da bi bili »okusnejši« in bi še povečevali odvisnost. Njihov biološki učinek za zdaj ni znan.

V cigaretnem dimu dokazali nekaj tisoč različnih snovi

Med njimi so nekatere farmakološko aktivne, druge strupene za celice, rakotvorne in mutagene. Prav zaradi te različnosti so tudi učinki na človeško telo različni. Posledica so bolezni številnih organskih sistemov. Kadilec vdihne dim od 50.000- do 100.000-krat na leto. Dimu so neposredno izpostavljeni sluznice ust, žrela, nosne votline, grla, sapnika in sapnic (bronhijev). Del snovi iz dima se raztaplja v sluzi in jih pogoltnemo, nekaj se jih vsrka v kri.

Nikotin je visoko toksični alkaloid, ki učinkuje spodbudno in tudi depresivno na živčne vozle. Njegovi številni kompleksni učinki so najpogosteje posledica sproščanja katekolaminov (adrenalina, noradrenalina, dopamina …), kar učinkuje na živčevje. Povečuje tudi raven koncentracije prostih maščobnih kislin v krvi, nekaterih hormonov in krvnega sladkorja. Nikotin je droga, odgovorna za odvisnost od cigaretnega dima. V vseh tobačnih izdelkih je v dovolj veliki količini, da povzroča in vzdržuje odvisnost pri otrocih in odraslih.

Ogljikov monoksid nastaja zaradi nepopolnega izgorevanja (tlenja) tobaka. Cigaretni dim vsebuje približno pet odstotkov ogljikovega monoksida, ki moti prenos in porabo kisika, saj se učinkoviteje veže na hemoglobin kot kisik. Pri kadilcih dosegajo vrednosti vezanega ogljikovega monoksida na hemoglobin do 15 odstotkov, pri nekadilcih le en odstotek. Posledica so motnje v delovanju osrednjega živčnega sistema.

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

PULMOLOŠKA IN ALERGOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri pulmologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Nagradno vprašanje:

Koliko ljudi v svetovnem merilu vsako leto umre zaradi posledic kajenja?

a) 1 milijon
b) 10 milijonov
c) 5 milijonov

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. februarja 2017, 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.

Izžrebanka vprašanja Doktor 32, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Zinka Berglez, Jamnikova, Ruše

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 Doktor 24 Asistenco.*
***Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.**

V katranu (to so delci iz cigaretnega dima brez nikotina in vlage) so dokazano rakotvorne sestavine (na primer policiklični aromatski ogljikovodiki, aromatični amini in nitrozamini). Številne preostale snovi v dimu dražijo sluznico dihal, vzdržujejo vnetje sluznice, povečujejo izločanje sluzi in okvarijo delovanje celic z migetalkami v dihalih. Te skrbijo za čiščenje vdihanih delcev iz spodnjih dihal.

Bolezni, dokazano povezane s kajenjem

Številne raziskave so potrdile povezavo med kajenjem in boleznimi različnih organskih sistemov. Kronična obstruktivna pljučna bolezen, rak in aterosklerotične bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok za prezgodnje obolevanje in smrtnost pri kadilcih. Znana je povezava med obolevnostjo in številom pokajenih cigaret na dan, trajanjem in načini kajenja (globoko vdihovanje cigaretnega dima …). Dodatno vplivajo na obolevnost kadilca še genetski dejavniki, pridružene bolezni, vplivi okolja in delovnega mesta, socialno stanje in druge razvade, denimo alkoholizem. Opustitev kajenja pomembno zmanjša obolevnost.

KOPB

Znano je, da je kajenje cigaret glavni vzrok za nastanek kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Ta obsega kronični bronhitis in emfizem. Približno 85 odstotkov smrti, ki so posledica KOPB, je povezanih s kajenjem. Veliko teh bolnikov je prej več let trpelo zaradi zmanjšane pljučne funkcije s posledičnim dihalnim odpovedovanjem, ki se kaže kot stalno dušenje. Precej jih je moralo trajno prejemati kisik. Kadilci zaradi KOPB umirajo do petkrat pogosteje kot nekadilci. V Sloveniji zaradi KOPB umre okrog 500 bolnikov na leto, na svetu pa vsako uro 250 ljudi. Leta 1990 je zaradi KOPB umrlo 2,2 milijona ljudi, letos jih bo 2,7 milijona in leta 2020 kar 4,7 milijona. Opustitev kajenja je najpomembnejši in najcenejši ukrep za zmanjšanje razvoja in napredovanja KOPB.

Cigaretni dim povzroča stalno vnetje dihalnih poti. Povečuje se število žlez v sluznici dihalnih poti, ki izločajo sluz. V sluznici se povečuje število vnetnih celic, celice z migetalkami so poškodovane in čiščenje sluzi iz dihal ovirano. Bakterije se naseljujejo v spodnje dihalne poti in pljuča. Kronično vnetje sluznice dihalnih poti vpliva na motnjo v pretoku zraka zaradi zožitve dihalnih poti (zadebeljena sluznica, sluz) ali zaradi propada sten pljučnih mehurčkov in posledične zmanjšane prožnosti pljuč (emfizem). Posledica je neujemanje med predihanostjo in prekrvitvijo pljuč, zato nastajajo motnje v izmenjavi kisika in ogljikovega dioksida. Končni rezultat sta kronično odpovedovanje dihanja in postopoma tudi smrt.

Rak

Od vseh umrlih za rakom je 30 odstotkov neposredno povezanih s kajenjem cigaret. Med zbolelimi za pljučnim rakom je le od pet do deset odstotkov nekadilcev. Moški, ki pokadi škatlico cigaret na dan, desetkrat pogosteje zboli za pljučnim rakom kot nekadilec, če pokadi dve škatlici cigaret na dan, pa 25-krat. Še posebno so ogroženi tisti kadilci, ki so bili pri delu izpostavljeni azbestnemu prahu. Obolevanje kadilk za pljučnim rakom je manjše kot pri kadilcih, vendar se hitro povečuje. Celo hitreje kot pri moških. Pljučni rak je tudi v Sloveniji na prvem mestu kot vzrok smrti pri moških z rakom. Na leto odkrijemo v Sloveniji približno 1000 novih bolnikov s pljučnim rakom. Petletno preživetje bolnikov s pljučnim rakom je odvisno od tipa pljučnega raka in stadija, v katerem bolezen odkrijemo. V povprečju preživi pet let le 20 odstotkov bolnikov s pljučnim rakom.

Pri kadilcih cigaret se pomembno pogosteje kot pri nekadilcih razvije tudi rak grla, žrela, ustne votline, požiralnika in mehurja, pri njih se razvijeta tudi raka trebušne slinavke in ledvic. Kajenje pa je povezano še z rakom želodca in materničnega vratu. Izsledki nekaterih raziskav kažejo, da lahko kajenje povzroči razvoj levkemije, raka jeter, nepigmentnega kožnega raka, raka anusa in vulve.

Bolezni srca in ožilja

Kajenje cigaret je najpomembnejši vzrok za koronarno bolezen. Za približno 20 odstotkov smrti, ki so posledica slednje, je razlog kajenje. Vpliva namreč na razvoj koronarne bolezni samostojno, v kombinaciji s povečanimi maščobami v krvi, s sladkorno boleznijo in z zvišanim krvnim tlakom pa se učinki na razvoj ateroskleroze pomnožujejo.

Nenadna srčna smrt je do štirikrat pogostejša pri mlajših moških kadilcih kot pri nekadilcih. Koronarna bolezen je pri kadilkah, ki uživajo oralne kontraceptive, desetkrat pogostejša. Pri njih je pogostejše tudi nastajanje krvnih strdkov s posledično pljučno embolijo.

Možgansko kap in smrt v kar 15 odstotkih primerov povzroči kajenje.

Aterosklerotična bolezen perifernih arterij je pogostejša pri kadilcih. Enako tudi amputacije spodnjih okončin zaradi zamašitve arterij. Kadilci pogosteje kot nekadilci umirajo zaradi aterosklerotične razširitve in razpoka aorte.

Bolezni prebavnega trakta

Pri kadilcih je pogostejša razjeda (rana) želodca in dvanajstnika, kajenje pa tudi zavira spontano zdravljenje in zdravljenje razjed z zdravili. Zmanjšuje moč mišice zapiralke požiralnika, zato je vračanje kisline iz želodca v požiralnik in žrelo pri kadilcih pogostejše, kar se kaže kot zgaga, kašelj in kronično vnetje žrela in grla.

Bolezni drugih organskih sistemov

Razvoj osteoporoze je pri kadilkah in kadilcih pogostejši in zgodnejši. Pri kadilkah so izrazitejše spremembe kože, še zlasti gubanje kože na obrazu. Kajenje cigaret vpliva na spolno funkcijo pri moških in zmanjšuje sposobnost oploditve. Kajenje povezujejo tudi z nastankom sive mrene in nekaterih drugih vzrokov za slepoto, z degeneracijo medvretenčnih ploščic in z motnjami spanja. Novejše raziskave kažejo, da je depresija pogostejša pri kadilcih kot pri nekadilcih.

Kajenje v nosečnosti je dolgoročno tvegano

Kadilke zanosijo pozneje. Novorojenčki mater kadilk so v povprečju 170 gramov lažji kot novorojenčki nekadilk; kajenje verjetno vpliva na prekrvitev ploda. Pri kadilkah so pogostejši spontani splavi, smrt ploda, smrt novorojenčka in nenadna smrt dojenčka. Menijo, da lahko kajenje med nosečnostjo vpliva na poznejši otrokov fizični in intelektualni razvoj.

Tudi pasivno kajenje povzroča raka

Dokazano je, da tudi pasivno kajenje (dolgotrajno bivanje nekadilcev v zakajenih prostorih) povzroča pljučnega raka pri nekadilcih. Ugotovili so, da se koronarna bolezen pojavi pri pasivnih kadilcih pogosteje kot pri tistih nekadilcih, ki niso bili izpostavljeni cigaretnemu dimu. Otroci staršev kadilcev pogosteje obolevajo za akutnimi okužbami dihal; pri njih so pogostejše tudi kronične bolezni dihal in vnetja srednjega ušesa.

Opustitev kajenja ima takojšnje ugodne učinke

Izrazito zmanjša tveganje za nastanek bolezni, povezane s kajenjem. Leto dni po opustitvi kajenja se tveganje nenadne smrti zaradi koronarne bolezni zmanjša za 50 odstotkov. Tudi tveganje za nastanek KOPB, pljučnega raka in možganske kapi se po opustitvi kajenja zmanjšuje. Po približno 15 letih se tveganje za nastanek pljučnega raka pri nekdanjem kadilcu približa tveganju nekadilca. Zmanjševanje pljučne funkcije se po opustitvi kajenja hitro izenači z normalnim zmanjševanjem pljučne funkcije, povezane s starostjo. Ugotovili so, da ima opustitev kajenja pred 35. letom starosti še ugodnejše učinke kot opustitev kajenja v starejših obdobjih.

Odvajanje: zakaj uspe le manjšini?

Načini in programi za odvajanje od kajenja oziroma nikotinske odvisnosti so različni in kompleksni, saj ne gre le za telesno, ampak tudi duševno odvisnost, značajske lastnosti kadilca in njegove navade, vpliv ožjega in širšega socialnega oko-

ATHOMER
PRŠILO ZA NOS Z MORSKO VODO

ZADIHAJ SVOBODNO

Svežina iz Egejskega morja!



Vsakodnevna nega nosne votline ohranja naravno ravnovesje in vlažnost nosne sluznice ter zmanjšuje tveganje pred nahodom, vnetjem sinusov in srednjega ušesa.

Nosna sluznica je namreč prva obrambna linija dihal pred vstopom virusov, bakterij in alergenov v respiratorni sistem.

Naravni izdelki Athomer so primerni za celo družino – za odrasle in otroke (BABY linija). Na voljo je tudi pršilo za nos z morsko vodo **s propolisom**, ki nežno razkužuje in celi manjše poškodbe ter **z meto in evkaliptusom**, za sproščanje dihalnih poti ob prehladu.

Izdelki Athomer ne vsebujejo konzervansov in potisnega plina.

Izdelki so na voljo v vseh prodajalnah dm.

www.nutrilab.si

lja. Najprej si mora kadilec želeti opustiti razvado, biti mora o tem prepričan in v to verjeti. Pri tem mu mora pomagati predvsem ožje okolje. K temu pomembno pripomorejo širše družbeno strinjanje o škodljivosti kajenja, s tem povezane akcije in zakonodaja.

Akutna prekinitev je le začetna ovira. Za večino je vzdrževanje prenehanja kajenja še večja in ta je trajen proces. Kratek nasvet je učinkovit in pomoč pri odvajanju je treba ponuditi vsakemu kadilcu. Pri odvajanju precej pomagajo praktični nasveti, denimo delavnice za pomoč pri odvajanju, in socialna pomoč. Večina kadilcev bi rada opustila razvado, uspeva pa le manjšini. Na voljo je več farmakoloških pripravkov, ki pomagajo pri odvajanju, in vsaj enega naj bi ponudili pri svetovanju, če seveda ni kontraindikacij. Poznamo predvsem dve skupini pripravkov. Nikotinsko nadomestno zdravljenje zmanjšuje odtegnitvene znake z nikotinom v drugačni obliki (nikotinski žvečilni gumi, obliž, nosno pršilo, pastile). V drugi skupini pa so farmakološki pripravki, ki delujejo prek kateholaminov v možganih.

Najslabše rezultate dosežejo kadilci brez kakršne koli pomoči

Po letu dni jih ne kadi od tri do sedem odstotkov. Najboljše rezultate dosega kombinacija intenzivnega medicinskega svetovanja, nadomestne nikotinske terapije in farmakoloških pripravkov. Tako po letu dni ne kadi 25–35 odstotkov nekdanjih kadilcev.

Kajenje je prikrito zlo

Kadilec škodi predvsem sebi, a tudi vsem v svoji okolici in svojim otrokom. Zastruplja jih namreč s svojim izdihanim dimom. Otroci precej radi prevzamejo navade staršev, začnejo kaditi in si skrajševati življenje. Otroci kadilcev lahko tudi prezgodaj izgubijo svoje starše. Zato prosim starše, ki kadijo, da razvado v svoje dobro in dobro svojih otrok opustijo.



Kajenje

Pravilna uporaba farmacevtskih oblik za inhaliranje

Tina Bajc, mag. farm.,
Lekarna Ljubljana, Lekarna Savska

Temeljna zdravila za zdravljenje kronične obstruktivne bolezni (KOPB) in tudi astme so v farmacevtskih oblikah za inhaliranje. Te omogočajo dostavo zdravilne učinkovine neposredno na mesto delovanja, v pljuča, kar zmanjša sistemsko obremenjenost organizma z zdravilom. Za učinkovitost zdravljenja je zelo pomembna pravilna aplikacija zdravila oziroma tehnika rokovanja s pršilniki.

Zdravila za inhaliranje se razlikujejo tako po zdravilnih učinkovinah kot po lastnostih inhalatorja. Lahko lajšajo težko sapo ali pa preprečujejo, da bi do poslabšanja sploh prišlo. Preprečevalce je treba jemati redno, vsak dan približno ob istem času. Občasno jemanje preprečevalcev ali njihovo jemanje po potrebi je brez učinka, prav tako se jemanje prekine le po navodilu zdravnika. Učinka se ne opazi takoj, ampak po več tednih rednega jemanja. Na drugi strani olajševalci sicer delujejo takoj, a se jih pri astmi uporablja le pri poslabšanjih bolezni, pri KOPB pa se jih lahko uporablja redno, a le kot dopolnilo dolgo delujočih bronhodilatatorjev.

Pravilne tehnike uporabe inhalatorjev:

Način uporabe inhalatorjev je odvisen od tipa inhalatorja, zato preverite, katerega vam je zdravnik predpisal. V grobem pa lahko inhalatorje razdelimo v dve skupini:

1. PRŠILA s potisnim plinom

- Odstranite pokrovček in pršilko pretresite (velja za suspenzije);
- pred prvo uporabo ali po daljši neuporabi je treba pršilnik dvakrat sprožiti v prazno;
- počasi izdihnite ves zrak iz pljuč (stran od ustnika pršilnika);
- z ustnicami objemite ustnik pršila, čeljust naj bo razprta;
- začnite vdih in hkrati sprožite pršilnik ter počasi in globoko vdihnite (3–5 sekund);
- zadržite dih (najbolje vsaj 10 sekund), medtem ne izdihujte skozi nos;
- izdihnite;
- postopek po potrebi ponovite čez 30 sekund;
- sperite usta in izpirek izpljunite.

VZDRŽEVANJE pršil: Ustnik obrišite z mokro krpo in ga osušite, pršila nikoli ne potapljajte v vodo.

Pršilo lahko vdihnete tudi s pomočjo nastavka oziroma podaljška. Predvsem je uporaba primerna za majhne otroke ter bolnike, ki imajo težave s koordinacijo ali imajo hudo poslabšanje. Prav tako lahko preprečevalci, ki vsebujejo inhalacijske glukokortikoide, povzročajo pojav hripavosti, suhega kašlja in glivičnih okužb v ustih. To lahko zmanjšamo z uporabo nastavka in obveznim spiranjem ust po uporabi zdravila.

2. INHALATORJI ZA SUHE PRAŠKE brez potisnega plina

- Aktivirajte odmerek (različna aktivacija za različna zdravila: obračanje ročaja, premikanje vzmeti, vstavljanje in prediranje kapsule …);
- počasi izdihnite ves zrak iz pljuč (izdih naj bo usmerjen stran od vdihovalnika, saj lahko s sapo navlažite praške in se ne bodo mogli razbiti na majhne delce);
- z ustnicami objemite vdihovalnik in močno, globoko in hitro vdihnite (1–2 sekundi);
- izdihnite, a ne v inhalator;
- zadržite dih za deset sekund, medtem ne izdihujte skozi nos;
- ponovni odmerek lahko vzamete čez 30 sekund;
- inhalator zaprite s pokrovčkom in ga shranjujte na suhem mestu;
- sperite usta in izpirek izpljunite.

VZDRŽEVANJE: Ustnik obrišemo s suhim papirnatim robcem. Ne čistimo ga z vodo, saj vsebina ne sme priti v stik z vlago.

Uporaba farmacevtskih oblik za inhaliranje je zahtevna, zato vprašajte zdravnika, medicinsko sestro ali farmacevta o pravilni aplikaciji vašega zdravila. Uspešnost zdravljenja je zelo odvisna od aplikacije in vašega poznavanja namena uporabe zdravila.



Farmacevt svetuje

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

Vabljeni na delavnico za odvajanje od kajenja

Spoštovani! Sem strasten kadilec. Večkrat sem poskušal nehati, a sem se na koncu vdal. Kaj mi lahko farmacevt v lekarni ponudi, kako svetuje, da bi mi to pot vendarle uspelo? Najlepša hvala za odgovor.
Marko

ODGOVOR:

Opustitev kajenja je velik korak, pri katerem ne gre za prelomno točko v življenju, temveč za dolgotrajen proces spremembe življenjskega sloga. Odločnost posameznika, da opusti kajenje in spremeni način življenja, je v tem procesu nujen pogoj za uspeh. V lekarni vam lahko svetujemo, kako pravilno pristopiti, da bo verjetnost za uspeh čim večja. Brez recepta lahko kupite žvečilne gumije in obliže z nikotinom, ki pomagajo zmanjšati odtegnitvene simptome. Po dogovoru z zdravnikom vam lahko ta predpiše zdravilo z učinkovino varenicklin, ki pomaga, da se hitreje in lažje odvadimo od kajenja.

Opustitev kajenja ima ugodne posledice na zdravje, saj se že v prvih 20 minutah po zadnji cigareti krvni tlak in srčni utrip začneta zniževati. V 72 urah se sprostijo dihalne poti, v treh do devetih mesecih pa se zmanjšata kašelj in sopenje. Po enem letu se zmanjša verjetnost za pojav srčne kapi za 50 odstotkov. Po desetletju nekajenja tveganje za nastanek večine bolezni pade na raven nekadilcev.

V Lekarni Ljubljana večkrat letno organiziramo skupinske delavnice za odvajanje od kajenja Opustimo kajenje, na katerih vas strokovnjak s tega področja vodi skozi celoten proces. Naslednja skupina bo začela s programom februarja, za več informacij lahko pokličete na telefonsko številko 080 71 17.

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.**

[aloevera]²®

2x KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

100% čisti sok Aloe vere

- nepasterizirana aloe vera z dvojno koncentracijo, ki jo omogoča proces reverzne osmoze*
- z naravno pulpo
- brez dodane vode
- brez glutena

*Filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloe.

VSEBUJE TUDI MANGOSTIN, CAMU CAMU, MAQUI, NONI, ACAI, MACO, GOJI.



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in spletni lekarni Lekarna24ur.com.

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

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana



Razstrupljanje

Ponovoletno čiščenje telesa

Ob vstopu v novo leto se pri ljudeh okrepi zavedanje, da je čas za spremembo. Da je bilo v preteklem mesecu ali dveh zaradi praznikov in večjega uživanja bolj mastne, kalorično bogate hrane, pa tudi sladkarij in alkohola, vsega preveč. Tudi manj gibanja in manj zadrževanja na svežem zraku naredi telesu nekaj škode.



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

Naše telo ima sicer ustrezne varovalne, razstrupljevalne mehanizme, ki jih s pridom uporablja. V vsakdanjem, zmernem življenju, procesa zastrupljanja in razstrupljanja telesa potekata sočasno in na neki način usklajeno in če mehanizmi delujejo normalno, ne občutimo posebnih težav. Pri pretiravanju pa se razni toksini, »nečistoče« in druge škodljive stvari v telesu kopičijo hitreje, kot jih je telo sposobno izločiti.

Brez energije, prebavne motnje, nespečnost

Kakšni so znaki pretiranega kopičenja nečistoč v telesu? Sami lahko najpogosteje opazimo sledeče znake: splošno slabo počutje brez prave energije, prebavne težave, lahko tudi izpuščaje, nespečnost, prekomerno znojenje, lahko se pojavi nepravilen srčni ritem, nihanje razpoloženja in podobno. Vse to so sicer lahko tudi znaki drugih, včasih hudih bolezni – ne gre vsega pripisovati prehranskim in lenobnim grehom, pa vendar; že zdrava pamet nam pove, da pretiravanje s hrano in s pitjem alkohola ne more biti dobro. Če se dotaknemo le alkohola in težav, ki jih imamo po pitju. Imamo mačka, ker se alkohol spreminja v toksin in nas zastruplja, poleg tega pride do dehidracije telesa. In čeprav to stanje kmalu mine, ker v telesu poteka proces razstrupljanja, nikakor ni zdravo. A o tem morda kdaj drugič …

Bližnjic ni

Načinov je veliko, informacije so dostopne praktično vsakomur. Na voljo je veliko pripravkov, ki pomagajo (ali naj bi pomagali), dejstvo pa je, da čudežne tabletke, ki bi sama

IMATE ŽOLČNE TEŽAVE?

- ✓ **Rowachol kapsule umirijo žolčne krče in tiščanje.**
- ✓ **Izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane.**
- ✓ **Preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov.**

Zdravilo Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah.
www.farmedica.si

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



po sebi v stilu abrakadabra očistila telo in povrnila vse organe v stanje pred pretiravanjem, ni. Eden od načinov je opisan v nadaljevanju, povzela pa sem ga po prispevku, objavljenem na spletu.

Čiščenje v treh fazah

Cilj prve faze je pomagati prebavilom, da čim bolj učinkovito vsrkajo hrano. Tu pomagamo želodcu in vranici ter nadziramo krvni sladkor. V tej fazi je priporočljivo uživanje beljakovin (jajca, mastne ribe z maščobami omega 3, jagnjetina), kalčkov semen in fižola (ker vsebujejo veliko mineralov in encimov), zelenjave, kuhane na sopari, in sadja (krompir v olupkih, paradižnik, janež, bučke, korenje, hruške, jagodičje, ananas, olive) ter različnih začimb (kumina in koper, koriander, ingver, poprova meta, kopriva).

Cilj druge faze je izločiti strupe iz črevesja, obnoviti sluznico črevesja in pospešiti prehod hrane skozi debelo črevo ter čistiti limfni sitem, kri, želodec in črevesje. Priporoča se uživanje žit (riž, proso, pira in amarant), zelenjave (korenje, zeleni ohrovt, čebula, vse zelene solate in rdeč radič, špargljи), probiotičnih jogurtov, zelišč in semen (laneno seme, origano in timijan).

Cilj tretje faze je razstrupljanje v jetrih in ledvicah ter končno izločanje vseh strupenih snovi iz telesa. Uživati je priporočljivo sadje (limona z lupino, jabolka, brusnice), olje (olje pšeničnih kalčkov in rastlinska olja omega 3, omega 6 in omega 9 iz lanenega semena, avokada, sezama, oliv in orehov), glavnato zelenjavo (brokoli, zelje, repa in brstični ohrovt, artičoka, avokado in rdeča pesa) in začimbe za jetra (peteršilj, rožmarin, kurkuma, pegasti badelj, regrat).

Seveda pa mora biti razstrupljevalna prehrana prilagojena posamezniku, njegovi teži, poklicu, starosti, stanju telesa in navadam. Prav tako je pomembno poudariti, da je treba uživati dovolj tekočine (najbolje vode ali nesladkanega čaja) ter se čim več gibati in zadrževati na svežem zraku. Ter seveda omejiti stres, kolikor je to mogoče, in dovolj spati.

In kaj bomo dosegli?

Namen čiščenja telesa je razstrupljanje posameznih organov in telesa kot celote. Cilj je povsod isti: pomagati prebavnim (želodec, vranica) in drugim organom (jetra, ledvice, pljuča in koža). Hkrati se s tem okrepijo tudi možgani, srce in ožilje. Po razstrupljanju telesa se počutimo bolje, imamo več energije, hitreje mislimo, več zdržimo in se lažje gibljemo. Obenem bolje spimo, imamo lepšo kožo, bolj živahen krvni obtok in več volje. Skratka – kot prenovljeni. Se splača.



RAZKISAJTE ORGANIZEM S PREHRANSKIMI DOPOLNILI BASICA®



VIVALIS www.basica.si

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Basica® vsebuje cink, ki prispeva k uravnanemu kislinsko-bazičnemu ravnovesju in normalni duševni delovni sposobnosti, kalcij za vitalen energijski metabolizem in magnezij, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Naročite brezplačen vzorec na info@basica.si

Očiščevalne diete

Za krajši čas in z zdravo pametjo

V medijih in tudi drugod lahko zlasti v ponovoletnem času pogosto zasledimo navodila za raznorazne očiščevalne diete, namenjene »razstrupljanju telesa«, ki pa v strokovni javnosti večinoma niso deležne posebne pozornosti. Zakaj je tako?



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Še zlasti v zadnjem desetletju, ko so zahvaljujoč internetu kakršne koli informacije dostopne prav vsakomur, se je pojavilo nešteto različnih diet; od shujševalnih, očiščevalnih, do vrste prav posebnih diet za posebne namene. Očiščevalne diete lahko v grobem razdelimo v **tri večje skupine**:

Ena najstarejših, poimenovana »**master cleanse**«, datira že več kot 50 let v preteklost. Recept je enostaven – gre za 10-dnevno postenje s pitjem pripravka iz limonovega soka, javorovega sirupa (nadomestimo ga lahko z medom) in ščepca pekoče paprike (čili, kajenski poper). Na tak način povprečno izgubimo od dva do tri kilograme maščevja v desetih dneh (če je razlika v teži večja, gre to predvsem na račun izgube vode in izpraznjenega črevesja).

Manj agresivna je oblika diete bodisi **z vlakninami** (po navodilih moramo v prehrano vključiti približno 40 gramov surovih vlaknin na dan) ali pa s **surovo zelenjavo.** V obeh primerih naj bi dieta trajala dalj časa, do enega meseca.

Zeliščna očiščevalna dieta je nekoliko bolj zapletena, saj je potrebna priprava določenih zelišč, ki jih nato uporabljamo v kombinaciji s postenjem in vlakninsko ali zelenjavno dieto, traja najmanj teden dni, navzgor pa je zanesenjaki časovno sploh ne omejujejo.

Ali delujejo?

Enostaven odgovor na to vprašanje pravzaprav ni možen. Večina ljudi, ki se lotijo takih diet, se po njih počuti bolje. S tega vidika torej delujejo. Res je, da se določene snovi v telesu kopičijo. Kot primer škodljivih snovi lahko navedemo težke kovine, ki jih večinoma pridno skladiščijo naša jetra. Težava je, da teh snovi prav z nobeno dieto ne moremo izločiti. Tiste, ki jih iz telesa lahko izločamo, izločimo ne glede na to, kakšne diete se lotimo; razlika je v manjši meri lahko le v tem, kako hitro se to zgodi. Pri zdravem človeku, ki ima razgibano prehrano – ne glede na vrsto hrane –, jetra in ledvice ne trpijo, zato ne potrebujejo nikakršnega posebnega »čistilnega« režima.



Nobene škode ni, če za krajši čas in z zdravo pametjo poskušamo kakšno od številnih očiščevalnih diet. Glede na to, da vse temeljijo na podobnih načelih, so približno enako učinkovite. Če opazimo izboljšanje splošnega počutja, je tako dieto smiselno redno ponavljati. Še bolje je, če se zdravih prehranskih načel držimo redno in trajno, saj potem tovrstne diete sploh niso potrebne.



Določene so lahko tudi škodljive

Za primer vzemimo najbolj znano skrajnost – vegane. V njihovi prehrani primanjkuje določenih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih je s hrano povsem rastlinskega izvora praktično nemogoče dobiti v zadostnih količinah. Človek je bil skozi vso svojo zgodovino vsejedec in temu sta – hočemo ali nočemo – prilagojeni tudi naša prebava in presnova. Res je, da povprečen zahodnjak pojé veliko preveč mesa in mesnih izdelkov, kar seveda ni zdravo, a rešitev je v omejevanju količine in zmernosti, ne pa v popolni prepovedi. Za pomanjkanje beljakovin in maščobnih kislin so še posebej občutljivi otroci in starostniki.

Alternativa – ne moremo je poimenovati medicina – je pogosto v navzkrižju z »uradno« medicino predvsem zato, ker ponuja razlage in teorije, ki so z znanstvenega vidika večinoma smešne. Kar je škoda, saj so posamične metode lahko povsem koristne. Podobno je z »očiščevalnimi dietami«. Obljube, da se bo telo »razstrupilo«, ali pa celo naštevanja vseh škodljivih snovi, ki jih bomo na ta način spravili iz telesa, so s strokovnega vidika privlečeni za lase. Dejstvo pa je, da se ljudje po tem, ko opravijo očiščevalno dieto, bolje počutijo, zato seveda ni nobene škode, če kakšno od raznih »prečiščevalnih« metod uporabljajo bolj ali manj redno.

Za koga so očiščevalne diete?

Najbolj pomagajo tistim, ki sicer s hrano in pijačo pretiravajo (kar dandanes žal velja za večino ljudi v razvitih deželah) in se torej redno ne držijo zdravih prehranskih načel. Pretiravanje s količino hrane in v isti sapi premalo telesne aktivnosti sta glavna razloga za počasno delovanje črevesja, slabšo prebavo.

Posledic neustrezne prehrane je precej: povišan krvni tlak in sladkor ter holesteroli, slabo splošno počutje, napetost, utrujenost, nemir in fizična okornost, spremembe na koži in laseh, težave s kislino in zgago, motnje spanja, težave z odvajanjem, pa tudi slabše intelektualne zmogljivosti. Povečan je kalorični vnos, kar potegne za seboj debelost z vsemi pripadajočimi nevšečnostmi. Težava je, da številni vidijo tovrstne diete kot instantne pripomočke za reševanje težav, povezanih z napačnim življenjskim slogom, a – žal – ni tako. Nobena kratkotrajna dieta ne more »popraviti« škode, ki jo telesu delamo z nezdravim življenjskim slogom (premalo gibanja in neustrezno prehrano). A če že ne moremo trajno izboljšati življenjskega sloga, so take prehodne diete vsaj korak v pravo smer in boljše kot nič, le slepiti se ne smemo, da s tem zase storimo dovolj.

Ali so take diete sploh potrebne?

Na kratko: nujne niso, so pa koristne. Daljši – in tudi precej ustreznejši – odgovor pa je, da bi se določenih načel iz »razstrupljevalnih« diet morali večinoma držati vsi; to nevede počno že vsi, ki skrbijo za zdrav režim prehranjevanja, kar pomeni, da mora biti prehrana lahka in uravnotežena, če pa že kdaj pretiravamo, je treba bilanco urediti takoj. Naj torej velja: če se držimo reda, očiščevalnih diet ne potrebujemo. Če pa se reda ne držimo, je vseeno koristno, da se redno lotimo vsaj kakšne kratke očiščevalne diete. Vzroki, zakaj je to za telo koristno, so sicer nekoliko drugačni od tistih, ki jih naštevajo alternativci, a konec koncev je to čisto vseeno.



Razstrupljanje v Termah Šmarješke Toplice

Očistimo telo na svojevrstnih počitnicah

Na to, da je treba razbremeniti telo in napete živce, nas velikokrat opozorijo težave, kot so razdražljivost, težave s prebavo, glavobol, bolečine v križu in ramenih, utrujenost.

Vzrok za težave velikokrat ni le preobremenjenost s skrbmi, ampak tudi odvečna teža in nasičenost telesa z »umazanijami«, ki jih vsak dan vnašamo s prehrano, z dihanjem in nego. Če začetna opozorila preslišimo, se lahko razvijejo resnejše bolezni, zato je za čiščenje treba poskrbeti pravočasno.

Odklopimo se od vsakdanjih obveznosti

V vsakdanjem okolju se je težko sprostiti in začeti čiščenje toksinov in odvečnih maščob iz telesa, saj za tovrstno razstrupljanje potrebujemo mir in tudi znanje. V **Termah Šmarješke Toplice** že več let uspešno ustvarjajo okolje za tiste, ki se želijo razstrupiti in se napolniti z novimi zalogami energije.

VitaDetox – celovito razstrupljanje s prehrano, vadbo in terapijami

Program razstrupljanja VitaDetox v Termah Šmarješke Toplice pomeni **svojevrstne počitnice** – ne le za preobremenjene živce, pač pa tudi za prebavila, jetra in preostale notranje organe. S posebno postno prehrano, terapijami in vadbo se iz telesa pospešeno **izločajo odvečne snovi in maščobe**, telo pa pridobiva prepotrebne vitamine, minerale in antioksidante. Krepita se tudi mišični sistem in vitalna energija.

Petra: *»Počutila sem se slabo, brez energije … Po toliko letih obveznosti, ko nisem zase naredila čisto nič. Bala sem se, da bi resno zbolela. Teden razstrupljanja VitaDetox v Termah Šmarješke Toplice je bil zame prava odrešitev.«*

Po razstrupljanju je vse lažje



Sveže stisnjeni sadni in zelenjavni sokovi čistijo in razkisajo organizem.

Pozitivni učinki programa VitaDetox se pokažejo že po nekaj dneh: več energije, urejena prebava, občutek lahkosti, lepša koža, manj maščobnih oblog. Po daljšem programu pa se uredita tudi krvni tlak in krvni sladkor ter zniža se raven slabega holesterola v krvi. Sveži in prenovljeni smo tudi bolj samozavestni, kar je odlično izhodišče, ko želimo spremeniti življenjski slog ali sprejeti nove izzive.

Terme Šmarješke Toplice / booking@terme-krka.si /
T: 08 20 50 310 / www-terme-krka.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.

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



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

Novoletni razmislek

Kako (p)ostati fit

Ste že kdaj nosili polno vrečko živil iz trgovine ali manjši nahrbtnik v hribe? Le slabih pet dodatnih kilogramov je bil razlog, da so vas prav kmalu pričeli boleti ramena, noge in hrbet. Večina se nas zato izogiba nošenju nepotrebnih bremen. Ste kdaj pomislili, da bi bila ta odvečna teža na vas samih? Ste prepričani, da ne nosite preveč?

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 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Ljudje smo že od nekdaj skušali – le z opazovanjem zunanjosti – oceniti svojega sovražnika, prijatelja in potencialnega partnerja. Nekatere zunanje značilnosti so genetsko pogojene, na primer rasa, spol in starost, iz drugih pa smo lahko sklepali o načinu življenja. To so sporočale na primer teža, postava in drža. Danes lahko na podlagi zunanjega videza povemo nekaj o telesni aktivnosti, prehranjenosti in pričakovani življenjski dobi posameznika. Za bolj natančno oceno si pomagamo z antropometrijo – vedo o meritvah in sestavi človeškega telesa. Z njo smo našli merljivo povezavo med videzom in zdravjem. Najenostavnejši primer govori, da lahko iz višine in teže posameznika napovemo tveganje za pojav srčno-žilnih zapletov.

Več kot polovica odraslih v Sloveniji ima prekomerno telesno težo!

Ker je optimalna telesna teža povezana z najnižjo umrljivostjo, so jo znanstveniki in zdravniki skušali natančneje definirati. Zelo znan in preprost približek temu, kaj je idealna teža, je izračun indeksa telesne mase (ITM). Za izračun moramo telesno maso (v kilogramih) deliti s kvadratom telesne višine (v centimetrih). Če je ITM enak ali večji od 25, sodi posameznik v kategorijo prekomerno težkih, medtem ko pri ITM nad 30 govorimo že o debelosti. Žal ta izračun ne upošteva sestave telesa. Ker imajo mišice večjo težo kot maščobno tkivo, izračun pogosto ne drži za športnike, saj jih hitro uvrsti v kategorijo pretežkih. Boljši približek je meritev, ki upošteva še obseg trebuha. Nabiranje maščevja okoli pasu (visceralna debelost) je povezano z večjo pojavnostjo inzulinske rezistence in sladkorne bolezni ter večjo umrljivostjo zaradi raka in srčno žilnih bolezni (na primer srčnega infarkta in možganske kapi). Tako so ugotovili, da naj bi imela zdrava ženska obseg pasu manjši kot 80 cm, zdrav moški pa manj kot 94 cm. Po zadnjih podatkih ima več kot polovica odraslih v Sloveniji prekomerno telesno težo. Epidemija debelosti je zajela že najmlajšo populacijo, pretežek je kar vsak tretji slovenski otrok. Kaj počnemo narobe in kaj moramo spremeniti?

Preveč sladkega zares škoduje

Že ob rojstvu je sladko edini okus, ki se ga

ni treba privaditi. Všeč je vsem! Otrok se šele s poskušanjem in ponavljanjem nauči vzljubiti ostale okuse. Izredno pomembno je, kaj in kolikokrat mu določeno živilo starši ponudijo na krožnik. Vse pogostejše pritožbe staršev, da njihov otrok ne želi jesti nič drugega kot hrenovke, pečen krompir in sladkarije, so milo rečeno zaskrbljujoče. Vse več otrok lahko na prste ene roke našteje, katero sadje in zelenjavo jedo. Še bolj zaskrbljujoča je trditev, da otrok ne pije navadne vode. Dragi starši, voda je ena sama! Biti mora brez vonja, barve in okusa. To je najboljša pijača, ki jo lahko ponudite sebi in svojemu otroku za žejo. Ne dvomim, da želijo starši svojemu otroku le najboljše, vendar mu z dopuščanjem takšnega vedenja kopljejo prezgodnji grob. Današnja generacija otrok v primerjavi s preteklimi zaužije v povprečju petkrat več sladkorja. V Sloveniji mladostniki tako presežejo priporočen vnos sladkorja za več kot polovico in so v samem evropskem vrhu te škodljive razvade. Večino zaužitega sladkorja vnesejo ravno v obliki sokov, gaziranih pijač, sladkarij in žitnih ploščic. Če je bil sladkor včasih redka dobrota, je danes postal vsakodnevni priboljšek. Tak način prehranjevanja neizogibno vodi v presnovne bolezni, kot sta debelost in sladkorna bolezen, ki jih vse pogosteje opažamo že pri najmlajših otrocih.

Če vemo, da je sladkor škodljiv, zakaj se mu tako težko odrečemo?

Sladkor je v telesu toksičen, saj se veže na beljakovine, jih tako poškoduje in onemogoči njihovo delovanje. Pri določanju škode, ki jo naredi v telesu, je pomembna količina, pogostost ter časovno obdobje, v katerem redno uživamo sladkor. V naravi je hrana, bogata s sladkorjem, dosegljiva le poredko in za kratek čas. Uživanje s sladkorjem bogate hrane povzroči sprostitev hormonov ugodja. Za kratek hip se počutimo odlično, saj se aktivira naš »sistem nagrajevanja«. Prekomernemu izločanju inzulina sledi padec sladkorja v krvi, ki posameznika prisili, da celoten proces ponovi od začetka. In tako se ujamemo v krog nepotešenosti in prenajedanja. Znanstveniki so dokazali, da se ob zaužitju sladkorja aktivirajo enaka področja v možganih in sodelujejo podobni nevrotransmiterji kot pri uživanju drugih opojnih substanc, na primer nikotina, alkohola ali drog. Z rednim ponavljanjem, to je z uživanjem sladkorja, se krepi odvisnost od njega. Zdaj vemo, zakaj nekateri posamezniki ob poskusu nenadne izločitve sladkorja iz prehrane občutijo glavobol, pomanjkanje energije, so razdražljivi ali celo navajajo slabost. Pomanjkanje doživijo kot abstinenčni sindrom.

Čeprav so nas v zadnjih letih zasuli z informacijami o škodljivosti maščob v prehrani, so ravno maščobe tiste, ki dajejo največji občutek sitosti, res pa z njimi ne smemo pretiravati. Hormon leptin, ki se sprošča iz maščobnih celic, običajno sporoči možganom, da ste siti. Stalno povišan sladkor v krvi povzroča inzulinsko rezistenco, ki nekako preprečuje leptinu, da bi uspešno opravil svojo vlogo. Zato jemo več, kot je treba, in se posledično redimo.

Osebno nisem zagovornica posameznih diet, ki izključujejo ali povečujejo vnos le ene posamezne skupine živil. Med vsemi dietami bo najuspešnejša tista, pri kateri ne stradate, ki vključuje povečanje telesne aktivnosti in je raznovrstna. Svetujem uravnoteženo sredozemsko dieto, ki dokazano znižuje tveganje srčno-žilnih bolezni in podaljšuje življenjsko dobo. Pri hujšanju se morate držati le enega pravila: vnos kalorij mora biti manjši kot je njegova poraba!

Suh zunaj, debel znotraj

Bazalni metabolizem se z leti upočasni, zato bodo starejši potrebovali manjši vnos kalorij. Če ne želijo biti ves čas lačni, je najlažje izgubo kalorij povečati z dodatno telesno aktivnostjo oziroma povečanjem mišične mase. Zaradi pretežno sedečega načina življenja zadnja leta beležimo vse večji delež mlajših ljudi, ki imajo normalni indeks telesne teže (med 20 in 25) ter povišano stopnjo tako imenovane notranje maščobe. Vzrok zanjo je prav tako pomanjkanje telesne aktivnosti. Takih je kar 45 odstotkov ljudi, od tega več kot polovica moških. Ameriška oznaka za tak somatotip človeka je TOFI (Thin Outside, Fat Inside), kar v prevodu pomeni suh zunaj, debel znotraj.

Telovadba je najboljša stvar, ki jo lahko storite zase!

Sprva sicer ne bo povzročila izgube kilogramov, saj so mišice težje od maščobe, zato tehtnica ne more in ne sme biti merilo! Opazujte svoje telo. Obseg, ki ga želite zmanjšati, je tisti okoli pasu! Nikomur med nami ne bi smelo biti vseeno, kakšne posledice ima prekomerna telesna teža zanj. Zdravje je eno samo, zato storite korak v pravo smer in spremenite svoj življenjski slog na bolje.

V novem letu, v katerega smo vstopili, sebi ali prijatelju namesto piškotov in sladkarij podarite letno članarino za vadbo ali zaobljubo za skupni trening. Saj poznate pregovor: »V dvoje gre lažje!«

NOW®
Naravna prehranska dopolnila za izvrstno počutje

OHRANJA ZDRAVA JETRA

SILIMARIN z regratom in artičoko, 50 kapsul
Vrhunska trojna kombinacija, ki prepriča.

Ekstrakt pegastega badlja:
- ščiti in regenerira jetra,
- ohranja zdrava jetra,
- podpira dobro funkcijo jeter.

Regrat in artičoka omogočita dodatno delovanje pegastega badlja. Priporočljiva kombinacija z NOW Tekočim klorofilom.

*1 kapsula NOW Silimarina vsebuje kar 300 mg izvlečka pegastega badlja (80 % silimarin flavonoidov).

Odlično razmerje med ceno in vsebnostjo*



HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si

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

Sončni vitamin, pomemben zlasti v mesecih, ko je sonca (pre)malo

Vitamin D je pomemben sestavni del vitaminske abecede. Ker pomaga našemu telesu pri absorpciji kalcija, je nujno potreben za gradnjo in vzdrževanje zdravih in močnih kosti, zato je zadostna količina tega vitamina skozi vse življenje bistvenega pomena.



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

Dejavniki tveganja pomanjkanja vitamina D:

- Nezadostna izpostavljenost sončnim žarkom zaradi nošenja tradicionalnih oblačil, pretiranega varovanja pred soncem (uporaba krem z visokim faktorjem zaščite, pokrivanje);
- življenje v deželah z manj sončnega obsevanja (nad 40° zemljepisne širine in zimski letni čas od konca septembra do konca maja) in brez uporabe dodatkov vitamina D;
- dolgotrajno zadrževanje v zaprtih prostorih zaradi religioznih, kulturnih ali drugih vzrokov;
- vitaminsko siromašna prehrana bodočih mater brez uporabe dodatkov vitamina D, ki ga plod dobiva prek posteljice;
- dolgotrajno dojenje, podaljšano v pozno otroštvo, brez uporabe dodatkov vitamina D;
- veganska prehrana z nezadostno izpostavljenostjo sončnim žarkom;
- temnejša polt kože ob nezadostni izpostavljenosti sončnim žarkom;
- starost;
- malabsorpcija maščob (npr. cistična fibroza);
- uporaba nekaterih zdravil (antiepileptiki, uspavala);
- kronične bolezni ledvic in hude bolezni jeter;
- prehrana z nizkim vnosom prehranskih maščob brez uporabe dodatkov vitamina D;
- okrnjena presnova vitamina D (redke oblike rahitisa, ki so dedne).

Pri postmenopavznih ženskah obstaja večje tveganje za nastanek osteoporoze, zato lahko uživanje vitamina D s kalcijevimi nadomestki zmanjša upad kostne gostote, preprečuje osteoporozo in tako zmanjša tveganje zlomov. Sodeluje tudi pri regulaciji imunskega sistema.

S hrano ali nadomestki

Pomanjkanje vitamina D pri otrocih povzroča rahitis, za katerega so značilne mehke, krhke kosti. Pri odraslih je pomanjkanje lahko pogostejše, predvsem pri ljudeh, ki živijo na severu, kjer je manj sončne svetlobe, in starejših. Če ti tedensko niso izpostavljeni direktni sončni svetlobi za vsaj 45 minut, morajo zadostno količino vitamina zaužiti s hrano ali pa jemati nadomestke. Znanstveniki sumijo, da bi lahko bile nizke vrednosti vitamina D povezane tudi z drugimi boleznimi, vključno z rakom dojke, debelega črevesa, prostate, visokim krvnim tlakom, debelostjo in depresijo.

Priporočeni vnosi

Telo skladišči vitamin D in ga tvori, ko je naša koža izpostavljena soncu. Prisoten pa je tudi v določeni hrani, predvsem v mleku in mlečnih izdelkih, ribjem olju, morskih ribah, mesu, rumenjaku, kvasu. Pojavlja se v dveh oblikah, in sicer poznamo ergokalciferol (vitamin D2) in holekalciferol (vitamin D3).

Zaradi specifičnega metabolizma vitamina D je težko določiti prehranske potrebe po njem, saj je količina endogenega vitamina odvisna od količine sončnega sevanja in tudi prehranskega vnosa vsakega posameznika. Priporočila navajajo mednarodne enote vitaminov D2 in D3 (1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg). V popolni odsotnosti biosinteze človeško telo po najnovejših priporočilih dnevno potrebuje 20 µg vitamina D.



Zelo pomembno je redno dodajanje vitamina D pri dojenčkih, saj njegova vsebnost v materinem mleku ne zadošča za pokrivanje dnevnih potreb. Ob upoštevanju klimatskih pogojev v srednji Evropi in ob vključitvi varnostnega pribitka je priporočljivo dnevno dodajanje 10 µg ali 400 I.E. vitamina D neodvisno od letnega časa med celotnim življenjskim obdobjem dojenčka. Pri otrocih, starih od 1 do 18 let, je priporočljivo dodajati 600 I.E. vitamina D na dan. Z dodajanjem vitamina D začnemo pri vseh novorojenčkih v prvih dneh po rojstvu, ne glede na način hranjenja. Čas trajanja dodajanja vitamina D pri zdravih otrocih v evropskih priporočilih ni natančno definiran. Priporoča se ga vsaj prvi dve leti zaradi intenzivne rasti v tem obdobju. Pri starejših otrocih je zaradi hitre rasti priporočeno v času pubertete in v primerih nezadostne izpostavljenosti sončni svetlobi.

Vir: Vitamin D in childhood and adolescence: an expert position statement (European Journal of Pediatrics, april 2015)

Naš strokovnjak svetuje

Za zadovoljne trebuščke in razigrane malčke



Probiotične kapljice vsebujejo vitamin D_3

ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Kapljice vsebujejo *L. reuteri* Protectis, ki je naravnega izvora in so primerne za odmerjanje takoj po rojstvu.



BioGaia je najbolj prodajana blagovna znamka probiotičnih kapljic v Sloveniji (e-pharma Market).

ewopharma

BioGaia®

Ewopharma d.o.o. | C. 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče | **T:** 05 90 84 840 | **E:** info@ewopharma.si | **W:** www.ewopharma.si

Priprava: jan.2017 SI.17.BIOGAIA.03



Sredozemski zlati standard

Hrana – nazaj k osnovam!

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 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Za uspešno izgubo odvečnih kilogramov boste morali izbrati določen način prehranjevanja, ki bo vodil do želenih rezultatov. Katero dieto izbrati?



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

Delujejo vse, če le omejite vnos kalorij oziroma okrepite njihovo porabo. Slaba stran nekaterih je enoličnost, preobremenitev s proteini živalskega izvora, spet druge ne vsebujejo nič proteinov iz te skupine. Posledice so zaprtje, težave z refluksom želodčne kisline, plini, zagon putike, povišana raven holesterola …

Dobra dieta je tista, ki ji je lahko slediti, je varna za zdravje in seveda čim bolj učinkovita. Najboljša je tista, ki zdrži preizkus časa. Na lestvici najboljših na svetu se je znašla prav sredozemska dieta. Zasnovana je enostavno in dokazano deluje. Samo sledite temu, kar so vam vedno govorili. Veliko sadja in zelenjave skupaj z morsko hrano, ki je bogata z maščobnimi kislinami omega 3. Omejite vnos rdečega mesa, enostavnih sladkorjev in nasičenih maščob. Najboljše pri tej dieti pa je, da ima zaščitni učinek na srce in žilje, zniža holesterol, zmanjša verjetnost sladkorne bolezni in je izredno okusna.

Zakaj izbrati sredozemsko dieto?

V nasprotju s prepričanjem, da so maščobe škodljive, je resnica taka, da so maščobe nujno potrebne za normalen razvoj in delovanje telesa. So sicer zakladnica kalorij, a pravo razmerje med omega 3 in ostalimi maščobami kislinami izboljša zdravje in ima celo zaščitno funkcijo.

Plave ribe, ribje olje, oreščki …

Maščobne kisline omega 3 sodijo v skupino nenasičenih maščob. Poznamo ALA (alfa li-

nolenska), EPA (eikozapentaenojska) in DHA (dokozaheksaenojska) esencialno kislino, ki so pomembne, saj jih naše telo ne more tvoriti samo in jih moramo vnesti s hrano. Bogat izvor maščobnih kislin omega 3 je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardele, tun, losos), ribje olje in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandeljni, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, semena oljne kadulje, laneno, konopljino in gorčično seme, morske alge.



Vsestranska podpora zdravju

Maščobne kisline omega 3 imajo močan protivnetni učinek, zato koristijo pri težavah z vnetjem kože (atopični dermatitis, luskavica), zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko izboljšajo potek nekaterih avtoimunskih bolezni (kronična vnetna črevesna bolezen, cistična fibroza, artritis). Imajo sposobnost redčenja krvi in s tem antiaterogen učinek, kar pomeni zaščito pred možgansko kapjo in srčnim infarktom, slednje še posebno po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice. Dieta, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, zniža skupni holesterol. Ker so možgani zgrajeni pretežno iz maščob, lahko dodaten vnos izboljša naše kognitivne sposobnosti. To so dokazali predvsem pri otrocih s težavami z učenjem in pri ljudeh s slabšim spominom (demenca oziroma alzheimerjeva bolezen). Prehrana, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, zmanjša tudi utrujenost, odpravlja depresijo in predmenstrualni sindrom. Pomembno vlogo pa ima v nosečnosti in v času dojenja ter podpira dober motorični razvoj ploda oziroma otroka.

Škodljive izpodrivajo koristne

Današnja prehrana, bogata pretežno s »slabimi«, to je z maščobnimi kislinami omega 6 (najdemo jih v ocvrti in praženi hrani, pripravljeni s sončničnim oljem) je za nas škodljiva. Njihov prekomeren vnos namreč dodatno zmanjša absorpcijo omega 3 in zavira pretvorbo ALA v EPA in DHA maščobni kislini, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos maščob in njihovo razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh). Tako boste poleg vseh naštetih koristi izgubili odvečno telesno težo, zmanjšali obseg trebuha in imeli bolj mladostno, sijočo kožo.

Ribo za kosilo dvakrat na teden!

Priporočen dnevni odmerek maščobnih kislin omega 3 je 2,5 grama na dan. Poenostavljeno povedano to pomeni, da ne morete zgrešiti, če zaužijete denimo ribo dvakrat na teden ali 30 gramov oreščkov na dan. V nekaterih primerih priporočamo precej večji vnos, saj je učinek boljši in doslej ni znane zgornje meje.

Doktor 24
KLINIKA

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

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline, 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 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

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



Tinitus

Komu zvoni?

Tinitus je strokovni izraz za šumenje v ušesih ali glavi, ki ne prihaja iz okolice. Večinoma gre za subjektivno zaznavo zvoka, ki ga opisujejo kot šumenje, piskanje, brenčanje, žvižganje, zvonjenje, bučanje, utripanje ...

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

Šum, ki ga ljudje zaznavajo, je lahko sestavljen iz ene ali več frekvenc, lahko je nizkotonski ali visokotonski, pulzirajoč, občasen ali stalen. Večina je že doživela vsaj kratkotrajne epizode tinitusa. Približno deset odstotkov ljudi ima stalen šum v ušesu, vendar ima le manjši odstotek ljudi s tinitusom zaradi tega hude težave.

Pojav ni povsem raziskan

Razlag, ki skušajo pojasniti nastanek tinitusa, je več, kar govori v prid temu, da tinitus do danes ni povsem raziskan in pojasnjen. Po eni od teorij naj bi bil vzrok zanj nepravilno proženje signalov v notranjem ušesu, ki se prenašajo do slušnega centra v možganski skorji. Stanja, ki pripeljejo do šumenja v ušesih, so različna. Najpogosteje je tinitus posledica okvare sluha zaradi izpostavljenosti ropotu ali starostne naglušnosti. Lahko se pojavi tudi pri drugih boleznih ušesa, boleznih srca in ožilja, nevroloških ter psihiatričnih boleznih, lahko je tudi posledica vpliva zdravil.

Ko zvonjenje slišijo tudi drugi

Objektivni tinitus je veliko redkejši, zanj je značilno, da ga poleg prizadetega sliši tudi druga oseba, denimo zdravnik. Običajno je pulzirajoč, saj je največkrat vzrok zanj žilna nepravilnost, ki jo povzroča turbulenten pretok krvi. Nastali šum se prenaša do notranjega ušesa, ki ta zvok zazna. Bolnik sliši značilne pulzacije v ritmu srčnega utripa. Včasih se šumenje okrepi ob fizični aktivnosti ali določenem položaju telesa ali glave. Manj pogosto

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

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri specialistu otorinolaringologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

KAM KJE

na brezplačni preizkus sluha?



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



AUDIO BM

Best & More for hearing

10 SLUŠNIH CENTROV

Izjava naše stranke

Zahvaljujem se za vso vašo pomoč in prijaznost. Uporabo in nošnjo slušnega aparata mi je akustik natančno razložil na način, da ga razumemo tudi starejši, zato sem aparate lahko sprejela brez skrbi in strahu. Še enkrat hvala za pomoč, podporo in prijaznost.

Več izjav strank in podatkov o ponudbi
www.audiobm.si

POKLIČITE NAS ZA VEČ INFORMACIJ IN TERMIN

NOVO
ŠEMPETER PRI GORICI
ODPRTO OD 1. 2. 2017

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
MURSKA SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER PRI GO.	Trg Ivana Roba 6	059 044 977

Sprejemamo NAROČILNICE iz vseh ORL ambulant.

VEČ ZA VAŠ SLUH

je objektivni tinitus posledica slabokrvnosti, nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa ali krčenja mišic srednjega ušesa in mehkega neba ter prekomerno odprte evstahijeve cevi.

Ob stresu je tinitus bolj moteč

Največkrat šumenje v ušesih kljub svoji nadležnosti ni znak resnejše bolezni. Vendar se veliko ljudi ob prvem pojavu šumenja v ušesih počuti nemočno in prestrašeno. Ta občutek še dodatno stopnjujejo nepravilna in nezadostna informiranost ter strah pred nevarnimi vzroki. Prav tako tudi ljudje s stalnim tinitusom opisujejo spreminjanje intenzivnosti zvokov, ki jih slišijo. Praviloma stalno šumenje v ušesih postane moteče in glasnejše v obdobjih vsakodnevne preobremenjenosti in v stresnih okoliščinah.

Strah, ko se pojavi

Čeprav je tinitus večinoma iluzija, ki jo ustvarijo naši možgani, ga pogosto spremljajo preobčutljivost za hrup, utrujenost, nespečnost, težave s koncentracijo in spominom, strah in razdražljivost, lahko celo depresija. Predvsem ob prvem pojavu tinitusa so ljudje sprva prestrašeni, kar stanje zgolj poslabša. Čim prejšnji pregled pri zdravniku je potreben predvsem, kadar se hud tinitus pojavi nenadoma ali ob spremljajoči nenadni izgubi izguba sluha ali znakih možganske kapi. Tudi



pri ljudeh s kroničnim tinitusom otorinolaringologi s pogovorom poskušamo opredeliti šumenje, temu sledi še preizkus sluha.

Kaj lahko pričakujemo od zdravljenja

Zdravljenje z zdravili je uspešno v nekaterih primerih nenadno nastalega tinitusa. V zdravljenju je pomembno odpraviti tudi čustveno doživljanje tinitusa, ki kot začaran krog povečuje težave, povezane s šumenjem v ušesih. Včasih je potrebno maskiranje s posebnimi aparati, ki moteče šumenje prekrijejo s sprejemljivejšimi zunanjimi zvoki. Predvsem pri šumenju ob sočasni starostni naglušnosti pogosto pomagajo že slušni aparati. Pri zdravljenju ne moremo pričakovati popolne ozdravitve. Kronični tinitus bo verjetno ostal trajen, vendar znosen. Pomembno je, da ljudje premagajo strah z ustrezno informiranostjo in ne verjamejo čudežnim obljubam, temveč se naučijo uživati v zvokih. Doživljanje tinitusa je močno povezano s splošnim počutjem in vsakodnevnim stresom, zato je ključno, da si ljudje s tinitusom prisluhnejo in ne ves čas prisluškujejo.

Preizkusite najnovejše slušne aparate.

Pri tinitusu je lahko slušni aparat izvrstna pomoč!

Neuroth slušni aparati, d.o.o.
Tbilisijska ulica 59 • SI-1000 Ljubljana
Tel 01 422 8423 • www.neuroth.si



BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

NEUROTH

Andropavza

Moški v menopavzi

Tako kot imajo ženske menopavzo, imajo moški andropavzo. Simptomi, ki jih občutijo v andropavzi, so podobni pritožbam žensk v menopavzi.



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

V družbi je že od nekdaj pomemben čas, ko se deček začne spreminjati v moškega. Hormon testosteron je odgovoren za nastanek globokega glasu, povečanje mišične mase, gradnjo kosti in nastanek moškega tipa poraščenosti. Težko je prezreti te znake, zaradi katerih dobi moški svoj položaj v družbi in zaradi katerih se za njim obračajo ženski pogledi.

Do tridesetega leta so moški na vrhuncu svoje spolne moči. Testosteron ugodno vpliva na umske sposobnosti, na razpoloženje in storilnost. Pozneje se raven tega hormona vsako leto zmanjša (v povprečju za en odstotek na leto). Zaradi postopnega in počasnega upadanja le redki zaznajo težave pred 50. letom starosti. Postopno se zmanjša tvorba spermijev in moški počasi izgubljajo svojo reproduktivno sposobnost. Pri večini 80-letnikov je tako raven testosterona znižana že na polovico, zaradi pomanjkanja tega hormona pa govorimo o andropavzi. Izraz izvira iz grških besed, kjer »andro« pomeni moški in »pavza« pomeni konec.

Upadanje hormonov

S staranjem raven testosterona postopno upada. Čeprav gre za naraven proces in ne bolezen, lahko nekateri moški čutijo neprijetne psihične in fizične spremembe. Za učinek je pomembna količina prostega oziroma nevezanega testosterona, čemur pravimo biorazpoložljivost. Prostega testosterona je z leti vse manj, ob meritvah zato vedno primerjamo laboratorijske vrednosti glede na starostno skupino. Ker so moški v obdobju andropavze bolj ogroženi z določenimi boleznimi (denimo osteoporozo, sladkorno boleznijo in srčno-žilnimi boleznimi), jih je treba redno povprašati o morebitnih simptomih in jih tudi pravočasno zdraviti.

Najpogostejši simptomi:

- pomanjkanje libida in motnje erekcije (izguba jutranje erekcije),
- pomanjkanje energije, depresija, tesnoba, razdražljivost, utrujenost,
- nespečnost in potenje,
- izguba mišične mase, povečanje deleža maščevja, rast dojk,
- vročinski oblivi, palpitacije (razbijanje srca),
- slabokrvnost in
- zmanjšanje mineralne kostne gostote (osteopenija/osteoporoza).

Tako kot imajo ženske menopavzo, imajo moški andropavzo. Simptomi, ki jih občutijo v andropavzi, so podobni pritožbam žensk v menopavzi. Če imajo moški večino zgoraj opisanih simptomov, naj se posvetujejo z izbranim zdravnikom, ki bo po splošnem pregledu in odvzemu krvi za laboratorijski pregled uspel izključiti morebitne druge vzroke za težave in bo z meritvijo ravni testosterona postavil dokončno diagnozo.

Kaj lahko storite, da andropavzo upočasnite?

Hitrost nastopa andropavze je poleg upadanja testosterona odvisna tudi od drugih dejavnikov, kot so debelost, pomanjkljiva telesna aktivnost, kajenje in alkohol. Testosteron se v maščevju s pomočjo encima (aromataza) spremeni v ženski spolni hormon (estradiol). To je razlog, da se prekomerna telesna teža nabira »po ženskem tipu debelosti« in celo povzroči rast dojk pri moškem. Redna visokointenzivna vadba in vaje za mišično moč dvigujejo raven testosterona in rastnega hormona. S tem se ohranja mišična moč in zdrav delež maščobe v telesu, kar je najuspešnejši način preprečevanja sladkorne in srčno-žilnih bolezni. Za dolgo in kakovostno življenje zato moškim svetujemo, da se izogibajo alkoholu in kajenju ter izbirajo zdravo prehrano in redno telesno aktivnost.

Hormonsko zdravljenje: da ali ne?

Kadar gre za osteoporozo zaradi pomanjkanja testosterona ali so simptomi andropavze zelo moteči oziroma nastopijo zgodaj, je testosteron smiselno poskusiti nadomeščati. Zdravila so v obliki kožnih obližev, gelov in injekcij. Njihovi najpogostejši stranski učinki so porast rdečih krvničk (policitemija), lokalno draženje kože, akne, plešavost, agresija, glavobol, povišanje krvnega tlaka, povišan PSA in težave z uriniranjem zaradi povečanja prostate …

Zdravljenje ni primerno za paciente z rakom prostate ali dojk ter tiste s povečanim številom rdečih krvničk (hematokrit > 0,52). Previdni moramo biti tudi pri tistih z boleznijo ledvic ali jeter, s srčnim popuščanjem, s sindromom prekinitve dihanja med spanjem in benigno hipertrofijo prostate. V primeru zadrževanja tekočine v telesu ali ob nastopu težav z uriniranjem testosteron ukinemo. Pacientom, ki niso kandidati za tovrstno zdravljenje, lahko nekatere simptome uspešno blažimo z drugimi zdravili (antidepresivi ali zdravili za erektilno disfunkcijo …).

Zdravljenje z nadomeščanjem testosterona nosi določeno tveganje in določeno korist. Pred začetkom se je zato treba posvetovati z izbranim zdravnikom ali endokrinologom.

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



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



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

Suha koža

Pri nanosu negovalnega izdelka ne bodite preveč varčni

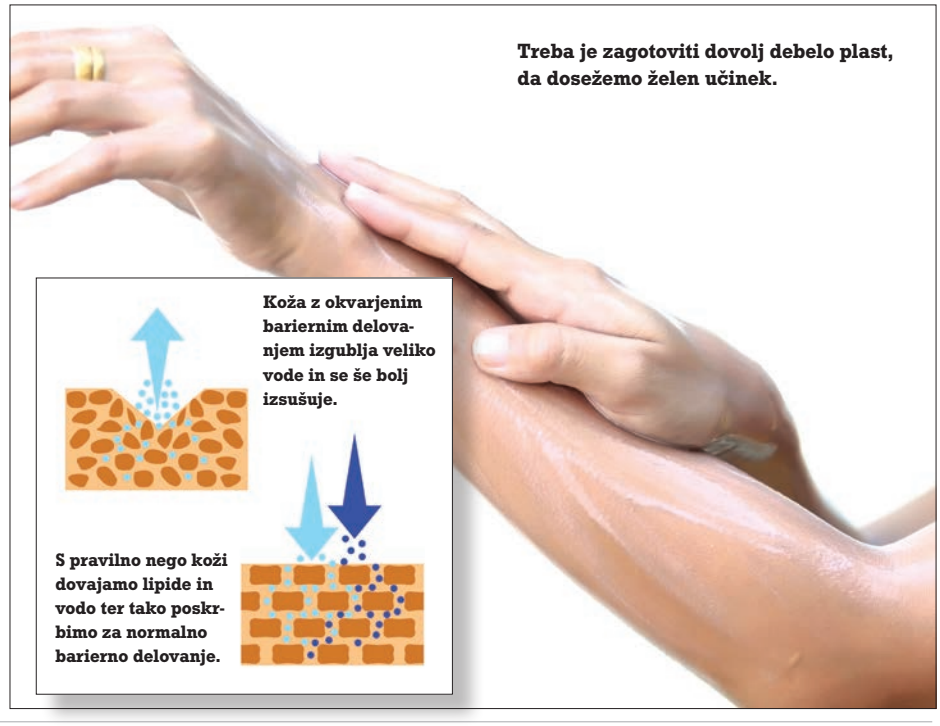
Suhost kože (xerosis cutis) je zelo pogost pojav, ki nastane zaradi najrazličnejših vzrokov, zato lahko doleti prav vsakogar. Pojavi se, ko je vsebnost vode v vrhnji, roženi plasti povrhnjice manjša od deset odstotkov. Suha koža je vidno luščeča se, razpokana, hrapave površine, lahko je pordela in neredko srbi.

Zgradba povrhnjice

Koža je največji organ našega telesa in ena njenih poglavitnih nalog je zaščita organizma pred zunanjimi dejavniki. Loči notranjost od zunanjosti, torej deluje kot pregrada. Omogoča nam življenje na zraku, ne da bi se izsušili, hkrati pa preprečuje vdor tujih, škodljivih snovi iz okolice v organizem. To nalogo lahko opravlja zaradi posebne zgradbe povrhnjice, predvsem njene tanke najvrhnejše plasti. Ta je zgrajena kot trden zid iz med seboj povezanih poroženelih kožnih celic, ki predstavljajo zidake, in lipidov (maščob), ki kot malta zapolnijo ves prazen prostor med celicami. V celicah in med lipidi se zadržuje majhna količina vode, ki je zelo pomembna za delovanje pregrade. Vodo v povrhnjici zadržujejo tudi snovi, ki jo nase vežejo – imenujemo jih naravni vlažilni faktor. Kadar primanjkuje lipidov ali naravnega vlažilnega faktorja ali kadar je proces poroženevanja povrhnjice moten, se bo vsebnost vode v koži zmanjšala, kar vodi v začaran krog, ki količino vode v koži še zmanjšuje. Posledica je suhost kože.

Vzroki za suho kožo

Na nekatere ne moremo bistveno vplivati, saj so posledica delovanja genetskih dejavnikov, hormonskega statusa organizma in staranja. Suhost kože je lahko podedovana v smislu nepravilnega poroženevanja povrhnjice ali pomanjkljive tvorbe lipidov ali naravnega vlažilnega faktorja. To se na primer dogaja pri kožnih boleznih, kot so ihtioze, atopijski dermatitis in luskavica. Tudi starost je eden od dejavnikov tveganja za suho kožo. S staranjem se zmanjša sposobnost tvorbe lipidov in s tem tudi sposobnost zadrževanja vode. Vzrok za suho kožo so lahko tudi moteno delovanje ščitnice, rakava obolenja in uživanje



Na kratko:

- Poskrbimo, da zrak v prostorih, kjer se veliko zadržujemo, ni suh.
- Izogibajmo se uporabi mil, penečih kopeli in gelov za tuširanje.
- Za umivanje so primerni nadomestki mil – sintetični detergenti ali sindeti ter oljni geli.
- Emolienti so negovalni pripravki, ki suho kožo mehčajo in gladijo.
- Predvsem ljudje z genetsko okvaro pregrade povrhnjice (denimo atopijski dermatitis) so zavezani k vsakodnevni negi kože.

nekaterih zdravil. K suhosti kože pa nedvomno veliko pripomorejo zunanji dejavniki, na katere lahko vsaj deloma vplivamo. Kožo izsuši izpostavljenost okolju z nizko zračno vlago (v jesenskem in zimskem času se večino časa zadržujemo v prostorih s centralnim ogrevanjem, kjer je zrak presuh) ter izpostavljenost mrazu in vetru. Kožo izsušijo tudi zelo pogosto kopanje in tuširanje, še zlasti kadar uporabljamo vročo vodo in mila, ki iz kože odstranjujejo lipide.



Otroška koža je bolj občutljiva kot pri odraslih in jo je treba skrbneje negovati.

Otroci in suha koža

Otroška koža je bolj občutljiva kot pri odraslih in jo je treba skrbneje negovati. Še posebno to velja za otroke z atopijskim dermatitisom, ki jih je 10–20 odstotkov. Pri njih je pregrada povrhnjice okrnjena predvsem zaradi manjše vsebnosti lipidov in naravnega vlažilnega faktorja, zato voda iz kože prekomerno izhlapeva. Suhost kože pomembno pripomore k razvoju in vzdrževanju srbečega kožnega ekcema in prav ustrezna nega je eden pomembnejših ukrepov pri zdravljenju te bolezni.

Ukrepanje pri suhi koži

Prvi ukrep je, da poskrbimo, da zrak v prostorih, kjer se veliko zadržujemo, ni suh. Pozimi lahko uporabimo vlažilnike zraka ali pa na radiator položimo mokro brisačo ali posodo z vodo. Na prostem kožo zaščitimo pred mrazom in vetrom z ustreznimi oblačili, tudi rokavicami. Pri delu z vodo in detergenti na roke nataknemo zaščitne rokavice. Za umivanje kože uporabimo mlačno ali toplo vodo, nikakor vroče. Čas umivanja oziroma kopanja omejimo na od 15 do 20 minut. Izogibajmo se uporabi mil, penečih se kopeli in gelov za tuširanje, ki iz kože odstranjujejo lipide in jo tako izsušujejo. Primerni so tako imenovani nadomestki mil – sintetični detergenti ali sindeti, ki s kože očistijo umazanijo, vendar je ne poškodujejo. Podobno delujejo tudi oljni geli za umivanje. Po umivanju kožo nežno obrišemo (močno drgnjenje z brisačo jo prav tako poškoduje) in jo takoj, to je v prvih treh minutah, namažemo z enim od negovalnih pripravkov, ki so namenjeni negi suhe kože. Ker mehčajo in gladijo površino kože, jih imenujemo emolienti. Vsebujejo kombinacijo različnih sestavin, katerih namen je obnovitev ali podpora pregradnemu delovanju povrhnjice. Predvsem vsebujejo velik delež olj ali maščob. Na površini kože ustvarijo tanek maščobni sloj, ki vodi prepreči izhlapevanje in jo v koži zadrži. Koristna sestavina negovalnega pripravka so vlažilne snovi, kot sta urea ali glicerin, ki nase vežejo vodo in jo na ta način v koži zadržijo. Pogosta napaka pri nanosu negovalnega izdelka je, da smo preveč varčni. Treba je zagotoviti dovolj debelo plast. Za enkratni nanos na kožo celega telesa pri odraslem je potrebnih 35 ml pripravka (približno dve jedilni žlici).

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri dermatologu

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Močni odmerki vitamina D v majhni tableti

Na našem zemljepisnem območju je dodajanje vitamina D posebno pomembno v času od oktobra do marca oziroma pri tistih, ki so omejeni na bivanje v notranjih prostorih. Za zdrave kosti, mišice, zobe in imunski sistem preizkusite izdelek D3 SOLAR VIT pro immun.

Gre za vodotopni in naravni vitamin D prijetnega okusa, ena tabletka pa vsebuje 1000 i.e./25 µg vitamina D3 in je brez glutena, laktoze, želatine, kvasa in konzervansov. Zadostuje ena na dan, tabletko pa lahko zgrizemo, raztopimo z lizanjem ali zaužijemo celo.



Koda: DVI0117-01

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, ki so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčnim solem. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. S-biotik Forte je enostaven za uporabo, saj zadostuje že ena sama kapsula na dan. Zavoj 15 kapsul stane samo 12,95 evra. **Že v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 30 022, 040 214 620.**



Lažje dihanje ob prehladu in alergijah

V sezoni gripe in prehlada ter pri pojavu alergij z izpiranjem nosne votline olajšamo izločanje nakopičene sluzi in ohranjamo vlažnost sluznice, kar pomaga pri krepitvi odpornosti. Athomer je linija pršil za nos za odrasle in otroke z morsko vodo iz globin čistega Egejskega morja. Na voljo so tudi pršila za nos z dodanim izvlečkom propolisa, ki deluje nežno razkuževalno in celi manjše poškodbe, ter pršila z meto in evkaliptusom za učinkovito odpiranje dihalnih poti. **Novo v drogerijah DM.**



S propolisom in morsko vodo nad zamašen nos



Čiščenje sluzi pri zamašenem nosu učinkovito pospeši kombinacija morske vode in propolisa, ki jo prinaša pršilo za nos z aplikatorjem Medex Proponasal. Izdelek odlikuje 100-odstotno naravna sestava brez konzervansov, barvil in potisnih plinov. Izotonična morska voda v kombinaciji s propolisom ustvarja naravno ravnovesje nosne sluznice, zmanjšuje njeno oteklost in s pomirjajočim delovanjem lajša dihanje. Na voljo v treh različicah (osnovna, mini in baby) s prilagojenimi nastavki za vpihovanje. Po izdelke se napotite v lekarno, drogerijo ali eno izmed trgovin z medicinskimi pripomočki.



Tvoje grlo je tvoja moč.

CELOVITO ZDRAVLJENJE



*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist, d. o. o.

Po izboru slovenskih lekarn* Izdelek št. 1 za vneto grlo



*Edinstvena formula za **celovito zdravljenje** bolečega grla.*

- ***Hitro olajša bolečino.***
- ***Zdravi vnetje.***
- ***Odpravlja vzroke okužb.***

Septabene®

www.septabene.si

KRKA

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

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

NOVO

IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
- Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
- Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
- Brez umetnih arom, barvil in konzervansov.
  Slajeno z agavinim sirupom.



Vsak dan po eno šilce (2 cl) čistega napitka!

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

AT-BIO-901
EU-/Ne-EU-Poljedelstvo
vegan

www.sanolabor.si